

补气补血 养生汤

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

补气补血养生汤 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-28459-5

I. ①补… II. ①史… III. ①补气（中医）—食物疗法—汤菜—菜谱

②补血—食物疗法—汤菜—菜谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 059768 号

责任编辑：周 林

特约编辑：张燕杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：299 千字 彩插：1

版 次：2016 年 5 月第 1 版

印 次：2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhangyanjie@phei.com.cn。



人们常说“汤汤水水最养人”，一碗热汤就能浓缩五味，颐养天年。在喝汤的问题上，世界各国是有共识的：法国人爱喝洋葱汤；英国人爱喝咖喱汤；德国人爱喝啤酒汤；美国人爱喝鸡面汤；俄罗斯人爱喝罗宋汤。

中国人更钟爱喝汤，且对汤似乎有着一种不能割舍的情怀，无论是在大小宴席上还是家常便饭中，开饭前总少不了一碗“靓汤”，广东人甚至有“无汤不开饭，有汤打头阵”的习惯。

汤在中国，不仅是开胃的法宝，更是“家”的符号和亲情传递的途径。餐桌上有了一盅老火靓汤，便有了家的味道。尽管煲汤对很多家庭来说是一件很简单的事，但要煲出一碗好汤并不容易。

远在三千年前的商汤贤相——伊尹就是著名的汤圣，他提出“凡味之本，水最为始”，就是认为食物和水相烹调，就可烹出味美营养的汤汁。可见水在烹调中的重要地位，好汤自然少不了好水。另外，煲汤还要注意火候和步骤等。

因此，本书突出了实用性，将大江南北的煲汤饮食文化精髓融汇其中，简单而准确地指导你选料、搭配、用水、放料等，掌握好煲汤的步骤，控制好煲汤的时间和火候，从而使你能得心应手地为家人煲一碗养生又暖心的汤品。此外，本书的汤品也接地气，食材购买方便，步骤详细，是家庭必备的养生汤品书。有了本书，你可以根据地域、四季、瘦身、美颜、排毒、抗霾、补气、补血、慢性病调养等需要来调养全家。

汤，是润泽中国人生活的甘霖。一碗好汤，让你和你的家人更亲近、更幸福，也让你和你的家人更健康、更长寿。

家常汤 最养人



鱼汤

防哮喘

鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以辅助治疗呼吸道炎症，预防哮喘发作。每周喝二三次鱼汤，因呼吸道感染而引起的哮喘发生率会大大降低（过敏体质除外）。



骨头汤

抗衰老

骨头汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进人体微循环，50~59岁是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可强壮骨骼，减少身体老化速度。



牛肉汤

增强免疫力

牛肉中富含维生素B₆和锌，可增强人体免疫力，促进蛋白质的新陈代谢及合成。如果将牛肉制成牛肉汤，并加入番茄，这种汤不仅包含牛肉中的诸多营养，还增加了番茄红素和能嫩化牛肉纤维的果酸，使肉质更鲜嫩，营养更丰富。



猪蹄汤

美容
养颜

猪蹄汤中富含胶原蛋白，常喝这种汤有美容养颜、补血润燥的作用。但需提醒的是，煲制猪蹄汤最好放些蔬菜，例如莲藕、油菜、胡萝卜等，可以避免汤水过于油腻，且蔬菜的加入还有利于消化。



鸡汤

缓解
感冒

鸡汤，特别是母鸡汤，其中的特殊营养成分可加快咽喉部位及支气管的血液循环，增加黏液分泌，对保护呼吸道通畅，清除呼吸道病毒，加速感冒痊愈有良好的作用。煲制鸡汤时，里面还可以放一些海带、香菇等，其保健效果更好。



蔬菜汤

净化
血液

各种新鲜蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维及植物性化学成分等营养物质，可以弥补饮食过于精细导致的营养不均衡，起到调节代谢、控制体重、促进沉积于细胞中的污染物或有毒物质溶解后从体内排出等作用。

序 煲汤有秘籍，喝汤有讲究

饭前喝汤最养胃	11
煲一锅美味靓汤的七个技巧	12
煲汤时间如何掌握	14
中药材怎么煲最去病	15



舌尖上的美味 东 南 西 北 经 典 汤 品 的 做 法

煲煮火候足、时间长 广东的老火靓汤

金银花煲老鸭 清热去火	23
-------------	----

在鱼羹里吃出蟹肉味 浙江宋嫂鱼羹

宋嫂鱼羹 补虚健脑	25
-----------	----

一罐煨尽天下奇香 江西瓦罐汤

茶树菇土鸡汤 健脾补肾	27
-------------	----

做不来酸汤嫁不了人 贵州酸汤鱼

酸汤鱼 健脾开胃	29
----------	----

酸里透辣的中原味道 河南胡辣汤

胡辣汤 祛寒退热	31
----------	----

难以抗拒的东北风味 酸菜排骨汤

酸菜排骨汤 滋养脾胃	33
------------	----

又白又浓又香 香港爵士汤

蜜瓜海螺煲老鸡汤 滋补肝肾	35
---------------	----

不能错过的进补美食 韩国参鸡汤

参鸡汤 补充体力	37
----------	----

看似寡淡却浓郁鲜美 日本味噌汤

味噌汤 暖身醒胃	38
----------	----





应季大补汤

四季交替让身体“随遇而安”

春季养肝补阳防困

韭菜银芽汤	健脾胃，平肝火	40
菠菜莲子汤	养肝健脾	41
韭菜肉片汤	升阳益肝	41
多彩蔬菜羹	防春困，养肝，明目	42
银耳红枣牛肉汤	预防过敏	43
葱枣汤	辅助治疗春季感冒、失眠	43

夏季养心健脾消暑

苦瓜绿豆汤	消暑解渴	44
黄瓜竹荪汤	清热解暑，补充体液	45
冬瓜排骨汤	清热解毒，利尿护肤	45
南瓜绿豆汤	除烦止渴，清热解毒	46
蒜醋鲤鱼汤	预防夏季肠道传染病	47
柠檬豆花羹	清热润燥，清洁肠胃	47

秋季养肺润燥

胡萝卜雪梨炖瘦肉	润肺，补益身体	48
螃蟹瘦肉汤	养精益气	49
山药莲藕桂花汤	化痰止咳	49
参竹银耳汤	滋阴润肺	50
白萝卜银耳汤	润肺止咳	51
百合鲫鱼汤	生津润燥，补益肺气	51

冬季补肾暖身

芙蓉海鲜羹	滋阴补肾	52
米酒蛋花汤	温寒补虚	53
八宝滋补鸡汤	益气补血，强健身体	53
萝卜炖牛腩	润肺止咳，温暖脾胃	54
萝卜羊排汤	温中补虚	55
羊肉暖身汤	补中益气，强健筋骨	55
山药桂圆汤	健脾补肾	56



滋补全家营养汤

幸福滋味慢慢熬

儿童 长高增智

翡翠鸡肉羹	促进生长发育	58
一品豆腐汤	补钙，帮助骨骼发育	59
鸡蛋豆腐羹	补钙，健脑	59
海带排骨汤	提高骨密度	60
奶油鳕鱼羹	补脑护脑	61
金针菇菠菜豆腐煲	促进脑力和骨骼发育	61

爸爸妈妈 强壮体质

胡萝卜牛蒡排骨汤	抗病强身	62
菌菇炖小鸡	增强免疫力	63

金针菇黄豆排骨汤	缓解疲劳	63
芹菜豆腐鲜虾汤	有助防止雌激素水平下降	64
莲藕鸭肉汤	滋阴补益	65
白菜板栗汤	滋润补虚劳	65

爷爷奶奶 乐享天年

玉米胡萝卜排骨汤	防止眼睛老化	66
红豆绿豆山楂汤	保护心肌细胞	67
五彩鱼羹	降低心脏病发病率	67
青菜蘑菇汤	降胆固醇，抗癌	68
紫菜虾皮蛋花汤	增加骨密度	68





特定人群强身汤

每天一碗汤胜过开药方

孕妈妈 孕味十足

- 南瓜牛肉汤 助宝宝骨骼生长
海带牡蛎汤 促进胎儿生长发育
鸡蓉蛋花羹 补气血, 安胎, 健体
番茄枸杞玉米羹 养肝明目, 增强免疫力
菠菜猪肝汤 预防神经管畸形
圆白菜番茄汤 缓解孕期呕吐

新妈妈 坐好月子

- 益母草煮鸡蛋 调理产后恶露不尽
阿胶猪肉汤 预防产后贫血
红枣黑豆炖鲤鱼 预防和改善产后水肿
木瓜鲫鱼汤 补虚催乳
花生猪蹄浓汤 催乳补血
香菇鸡汤 帮助新妈妈更好恢复身体

夜班族 消除疲劳

- 猪肝黄瓜汤 补血明目
莲藕玉米排骨汤 护眼, 护肤
鱼丝蛋蓉羹 缓解熬夜疲劳

应酬族 护肝保肝

- 黄豆芽双菇汤 减肥, 降脂, 护肝

- 什锦蘑菇汤 促进肝细胞修复 81
豆芽鸡丝汤 提高肝脏抗病毒能力 81
电脑族 赶走亚健康
黄豆排骨蔬菜汤 延缓衰老 82
黑豆排骨汤 强肾乌发 83
莲子桂圆汤 改善睡眠质量 83
白领族 舒缓压力
雪梨百合莲子汤 清心除烦 84
青苹果鲜虾汤 消疲劳, 抗抑郁 85
三色玉米甜羹 明目养神 85
教师族 润肺清尘
银耳雪梨汤 润肺清燥, 止咳化痰 86
川贝雪梨猪肺汤 减少粉尘损害 87
荸荠银耳羹 润肺化痰, 生津止咳 87
考试一族 补脑安神
鱼头补脑汤 改善大脑机能 88
核桃仁莲藕汤 防止大脑疲劳 89
百合鸡蛋汤 改善神经紧绷 89
鱼丸翡翠汤 健脑益智 90
西蓝花鹌鹑蛋汤 补脑安神 90





瘦身美颜汤

由内而外变美，让身体变瘦

消脂，瘦肚子

番茄洋葱鸡蛋汤	防止脂肪积聚	92
香菜黄瓜汤	热量低，抑制糖类转化	93
冬瓜口蘑汤	消脂塑形	93
豆芽蘑菇汤	减少热量摄入	94
油菜香菇魔芋汤	减去腹部赘肉	95
苹果百合番茄汤	通便排毒	95

消除水肿，让身体轻盈

冬瓜薏米老鸭汤	消肿祛湿	96
莲藕冬瓜扁豆汤	清热利尿，美体塑身	97
红豆莲子百合汤	利尿消肿	97
鸡蓉冬瓜羹	增加饱腹感	98
冬瓜红豆鲫鱼汤	祛湿利尿	98

润肤美白，白皙肌肤惹人爱

莲实薏米美容羹	健脾利湿，润肤美白	99
红枣菊花养颜羹	清肝明目，改善干燥肌肤	100
清爽芦荟羹	润肤美白	100
花生松仁猪蹄汤	令皮肤光滑细嫩	101
丝瓜虾仁汤	令肌肤美白，富有弹性	102
橘瓣银耳羹	美白润肺，祛斑养颜	102

除皱，青春常驻容颜不老

花生红枣鸡爪汤	除皱，抗衰老	103
木瓜凤爪汤	增强皮肤弹性，消除皱纹	104
黄豆猪蹄汤	延缓皱纹	104



清火排毒汤

还体内一片洁净

给五脏清火，保头面清爽

木耳丝瓜汤	清热凉血	106
苦瓜豆腐瘦肉汤	清热降火	107
绿豆冬瓜汤	解毒去火	107
百合绿豆汤	去除心火	108
白菜豆腐汤	清热润燥	109
荸荠海蜇汤	清热化痰	109

清肠排毒，防癌

芋头红薯甜汤	通便排毒	110
竹荪金针菇汤	清胃涤肠	111
竹笋香菇胡萝卜汤	清肠通便	111

祛湿毒，摆脱周身困重感

芡实薏米老鸭汤	除湿，抗疲劳	112
土茯苓煲猪骨汤	健脾祛湿	113
南瓜薏米汤	清利湿热	113

雾霾天多，更要清肺

苹果雪梨银耳汤	润肺止咳	114
菠菜猪血汤	排除粉尘和杂物	115
银耳枸杞汤	润肺，清涤肠胃	115
什锦菜汤	缓解肺燥、肺热、咳嗽	116
海带豆腐汤	排除有害物质	116



气血双补汤 过不体虚不衰老的生活

气虚

- 牛肉山药黄芪汤 改善脾胃气虚
杜仲核桃猪腰汤 改善腰膝酸软
山药羊肉汤 改善肾虚疲乏
党参枸杞煲乌鸡 改善气虚多汗
人参猪肚汤 补益五脏
黄芪乌鸡汤 增强身体抵抗力

血虚

- 木耳海参虾仁汤 活血补血
猪肝补血羹 促进红细胞生成

- 阿胶红枣羹 补血生血 123
菠菜鸭血汤 改善缺铁性贫血 124
胡萝卜红枣汤 养肝补血 125
花生桂圆红枣汤 补血宁神 125
气血双虚
红枣桂圆乌鸡汤 滋阴养血 126
红糖姜汁蛋包汤 温经活血 127
当归生姜羊肉汤 改善手脚冰凉 127
花旗参乌鸡汤 补气活血，滋阴养颜 128
红枣党参牛肉汤 益气安神 128



慢性病调养汤 久病更需汤来补

糖尿病

- 苦瓜番茄玉米汤 减轻胰腺负担 130
西蓝花鹌鹑蛋汤 平稳血糖 131
山药鲈鱼汤 延缓糖类吸收 131

高血压

- 四红汤 增强血管弹性 132
绿豆芹菜汤 排泄盐分，降低血压 133
豌豆苗蛋汤 改善血液循环和血压 133

高血脂症

- 蘑菇冬瓜汤 抑制脂肪生成 134

- 绿豆海带汤 抑制胆固醇的吸收 135
莲藕黑豆汤 促进胆固醇代谢 135
洋葱紫菜汤 降低血清胆固醇 136

脂肪肝

- 香菇笋片汤 预防肝硬化 137
五色蔬菜汤 养肝护肝，延缓衰老 138
肉丝豆腐羹 修复肝细胞 138
苹果玉米汤 减少脂肪堆积 139

慢性胃炎

- 玉竹山药鸽肉汤 改善慢性萎缩性胃炎 140
鲫鱼萝卜汤 温中养胃 141
羊肉苹果汤 预防慢性胃炎 141
莲子猪肚汤 补胃养胃 142

慢性前列腺炎

- 栗子炖乌鸡 补益脾肾 143
冬瓜海带汤 利尿排毒 144
莲子薏米甜汤 利尿，保持前列腺管畅通 144





煲汤有秘籍，喝汤有讲究

饭前喝汤最养胃

“饭前喝汤，胜似药方”的说法有一定的科学道理，因为从口腔、咽喉、食道到胃，是食物消化的必经通道，吃饭前先喝几口汤（或喝一点水），等于给这段通道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物对黏膜的刺激，并能促进消化腺分泌消化液，起到开胃的作用，而饭后喝汤会把已被消化液混合好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

饭前喝汤有讲究

饭前喝汤，喝多少、何时喝，这些都是有讲究的。一般一日三汤选择中午多喝汤，而早、晚餐宜适量的原则；喝汤的时间以饭前 20 分钟左右为宜。总之，喝汤应以胃部舒适为度，切忌饭前饭后“狂饮”。

值得注意的是，有些人吃饭时喜欢将干饭泡在汤里吃，这与我们提倡的吃饭时进些汤水是截然不同的。我们咀嚼食物是为了让唾液把食物充分浸润，因为唾液中含有许多消化酶，有帮助消化、吸收及解毒的功效，对健康很有益。而汤泡饭由于饭饱含水分，松软易吞，人们往往懒于咀嚼，未经唾液的消化过程就把食物快速吞咽下去，这无疑会增加胃的负担，不利于养胃。所以，不宜常吃汤泡饭。

正确的饮汤方法

- **汤、“渣”同吃：**因更多的营养成分仍留在食物残渣中，所以既要喝汤又要吃渣。
- **汤品要现做现饮：**为保持汤汁新鲜，汤最好现做现饮，不宜隔日食用，且要选用营养丰富、鲜味充足的原料。

养成良好的喝汤习惯

喝汤不宜太急；喝汤不宜太烫，人的口腔黏膜、食道黏膜、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤甚至恶变，因此50℃以下的汤更适宜；煲汤宜选用低脂、低糖、低热量的食物，如瘦肉、鲜鱼、去皮的鸡肉或鸭肉、兔肉、冬瓜、萝卜、海带等。

煲一锅美味靓汤的七个技巧

想做出美味的汤羹一点都不难，只要用对技巧，就能煮出令人叫绝的好味道。

选料要得当

用于做汤的原料，通常为肉类食材，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、牛棒骨、火腿、板鸭、鱼类等，这类食材含有丰富蛋白质和核苷酸等。肉中能溶于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白原、肌酸、肌酐、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，是汤鲜味的主要来源。

俗话说，“肉吃鲜杀、鱼吃跳”，然而，刚被宰杀的畜禽的肉其实并不适合熬汤，我们所说的“鲜”，是指鱼、畜、禽被杀死后3~5小时，此时，鱼或畜、禽肉中的各种酶会使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道更佳，营养更好。此外，采购时还应注意，肉类最好异味小、血污少。

搭配要适宜

为使汤的口味纯正，一般不用多种肉类食材同煲。

许多食物已有固定的搭配模式，可以使营养成分起到互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。比如，海带炖肉，酸性食品肉与碱性食品海带起“组合效应”，这是日本的长寿区（冲绳地区）的“长寿食品”；煲鱼翅汤时，不妨加入肉、蛋等，可以使鱼翅的蛋白质价值发挥到最好。



火候要适当

营养学专家研究发现, 60℃ ~ 80℃ 的温度易引起部分维生素破坏, 而煲汤时食物温度一般会长时间维持在 85℃ ~ 100℃。因此, 煨汤火候的要诀是: 大火烧沸, 小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来, 使汤既清澈, 又味道浓醇。

用水要合理

水温的变化、水量的多少, 对汤的味道有着直接的影响。煲汤时最好用冷水入锅。水量通常是食物重量的 3 倍, 使食物与冷水一起受热, 既不直接用沸水煨汤, 也不中途加冷水, 以使食物的营养物质缓慢地溢出, 最终达到汤色清澈的效果。但钙、铁含量高的原料与水的比例以 1:1 为最佳 (此为北方做法, 广东人可根据实际需要自行增减, 但要掌握的分寸是, 含钙、铁高的原料用水较少为好)。

炊具要选好

煲鲜汤以陈年瓦罐煨的效果最佳。瓦罐通气性、吸附性好, 还具有传热均匀、散热缓慢等特点, 有利于水分子与食物的相互渗透, 会使汤更鲜香、更浓厚。

其实, 只要掌握科学的煲汤方法, 用不锈钢锅煲汤也可以达到一样的效果。将不锈钢锅中煲制好的汤汁放进搅碎机中打碎, 搅拌的过程可以使大脂肪颗粒乳化为乳糜颗粒, 使汤呈乳白色, 滋味更醇厚, 由于熬制时间短, 还充分保留了食物中的营养成分。用高压锅熬骨头汤也很好, 因为用高压锅熬汤的时间不会太长, 而汤中的维生素等营养成分损失不大, 骨髓中所含的微量元素也易被人体吸收。

放料有学问

北方人煲汤习惯加香辛料, 诸如味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜之类; 而广东人煲汤更注重原汁原味, 这些香料大可不必。总之, 如果要用调料, 用量都不宜太多, 以免影响汤本身的鲜味。由于调料起的是调和口感的作用, 所以使用时必须要有侧重。此外, 要注意调料的投放顺序, 盐应当最后放, 因盐具有渗透作用, 会使原料中的水分被排出, 蛋白质凝固, 鲜味不足。



原材料切放要合适

一些需要长时间炖煮的材料, 如肉、鱼、某些根茎类的蔬菜等, 可与冷水同时放入锅中, 根茎类蔬菜, 宜切大块; 一些比较易熟的嫩叶类蔬菜, 最好在起锅前几分钟再放入, 既能保证食材成熟度一致, 又能减少维生素 C 的流失。



煲汤时间如何掌握

中国人习惯长时间熬汤，认为熬汤的时间越久，汤越有营养，越能达到“补”的效果，其实不然。

煲汤时间不宜过长

煲汤时间越长，越容易破坏食物中的氨基酸类物质，使嘌呤含量增高，营养成分大量流失，同时汤的鲜味也会随之降低。

一般来说，鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右，鸡汤、排骨汤以1~2小时为宜，牛肉汤需3~4个小时。这样可以最好地留住营养成分。

药材熬制不宜超过一小时

除了肉类，靓汤中的中药材也是其特色之一。肉类不能长时间煲，那么辅助的中药材呢？一般，按照中药的煎煮时间来说，黄芪、党参一类补气的药材小火熬40~60分钟就可以了，如果时间太长，药材的有效成分在汤水中会被破坏掉。

那肉类和药材如何取得同步？专家推荐如下方法：如果煲汤时间为两个小时，那么先将药材单独浸泡一个小时，然后待汤熬了一个小时后，再将药材连同泡药材的水加入汤中，与食材一起再熬制一个小时。这样可以最大限度地保留汤的营养和药效。

煲汤调料放多了，怎么办

煲汤时一不小心调料放多了，怎么补救呢？不妨将一些洗净的生土豆切片，或者把一块水豆腐切成若干小块放入，便可使汤味变淡。大米也有很好的吸附作用，将一把大米用布包好放入汤内，同样可达到均衡的效果。

如果是甜汤的话，稀释便能轻松解决过甜的问题。过于油腻的汤，稀释和加醋都可以让腻感减轻，还可将少量紫菜在火上烤一下，扯碎后撒入汤中，不但去油腻，而且口味更佳。

中药材怎么煲最去病

很多人认为用中药材煲汤是很好的养生祛病的方法。据专家介绍，用中药材煲汤有一定的科学根据，但是中药材不能随便放，“对症下药”是关键，此外煲汤也有一定的学问。

中药材选什么



性味归经：性温，味甘、微苦，归脾、肺、心经。

推荐用量：煎服，3~19克；挽救虚脱可用15~30克。

主要功效：大补元气，生血固脱，养心补肾，补脾益肺，生津止渴，安神益智。

适应病症：元气虚脱，肺脾心肾气虚，热病气虚津伤口渴及消渴。

搭配宜忌

✓ 人参 + 鸡肉 治劳伤虚损

✗ 人参 + 萝卜 降低人参的补气功效



性味归经：性平偏温，味甘，归肝、肾、肺经。

推荐用量：每日不超过10克。

主要功效：滋补肝肾，强壮筋骨，养血明目，润肺止咳。

适应病症：肝肾阴虚所致的头昏目眩、腰膝酸软、遗精、咳嗽、视力减退等。

搭配宜忌

✓ 枸杞子 + 山药 改善糖尿病

✗ 枸杞子 + 绿茶 生成难以吸收的物质



性味归经：性温，味甘、辛，归肝、心、脾经。

推荐用量：5~15克。

主要功效：补血调经，活血止痛，润肠通便。

适应病症：血虚引起的头昏、眼花、心慌、疲倦、面少血色等症状，血虚血瘀之月经不调、经闭、痛经等。

搭配宜忌

✓ 当归 + 羊肉 温暖子宫，祛寒止痛

✓ 当归 + 黄芪 补气血



百合

性味归经：性微寒，味甘、微苦，归心、肺经。

推荐用量：每日10~30克，清心宜生用，润肺蜜炙用。

主要功效：养阴润肺止咳，清心安神。

适应病症：肺虚劳嗽所致的干咳少痰、痰中带血，热病后期虚烦失眠等，以及更年期出现的神疲乏力、食欲不振、失眠低热、心烦口渴等。

搭配宜忌

✓ 百合 + 银耳 润燥养阴，生津止咳

✓ 百合 + 莲子 滋阴健脾，养心安神



黄芪

性味归经：性微温，味甘，归肺、脾经。

推荐用量：每日9~30克。

主要功效：补气升阳，固表止汗，托疮生肌，利尿退肿。

适应病症：虚劳、中风、气虚乏力、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、痈疽难溃、久溃不敛等。

搭配宜忌

✓ 黄芪 + 山药 补肾益气

✗ 黄芪 + 萝卜 降低药效



茯苓

性味归经：性平，味甘、淡，归心、脾、肾经。

推荐用量：每日9~15克。

主要功效：渗湿化痰，健脾补中，宁心安神。

适应病症：用于各种水肿、心悸、失眠、脾虚等。

搭配宜忌

✓ 茯苓 + 银耳 养胃强身，降血糖

✓ 茯苓 + 山药 健脾益肾，降血糖



玉竹

性味归经：性微寒，味甘，归肺、胃经。

推荐用量：每日6~12克。

主要功效：养阴润燥，润肠通便，生津止渴。

适应病症：阴虚肺燥所致的干咳少痰，热病伤津、烦热口渴及消渴等。

搭配宜忌

✓ 玉竹 + 猪瘦肉 滋阴清热，保护心肺 ✓ 玉竹 + 黄瓜 养阴止渴，降血糖



熟地黄

性味归经：性微温，味甘，归肝、肾经。

推荐用量：每日10~30克。

主要功效：滋阴补血，补精益髓。

适应病症：肝肾阴虚、消渴、盗汗遗精、精血亏虚、腰膝酸软、眩晕、耳鸣、须发早白等。

搭配宜忌

✓ 熟地黄 + 麦冬 滋阴养肾，降压降糖 ✗ 熟地黄 + 萝卜 降低药效



杜仲

性味归经：性温，味甘，归肝、肾经。

推荐用量：每日10~15克。

主要功效：补肝肾，强筋骨，安胎。

适应病症：肾虚腰痛、筋骨无力、妊娠漏血、胎动不安、高血压等。

搭配宜忌

✓ 杜仲 + 猪腰 和理肾气，通利膀胱，补益肝肾，适用于肾虚腰痛、腿软、阳痿、遗精、尿频等症
✓ 杜仲 + 猪尾巴 补腰力，益肾气，治肾虚阳痿、遗精、夜尿多、腰酸痛

阿胶



性味归经：性平，味甘，归肺、肝、肾经。

推荐用量：每日5~15克。

主要功效：补血，滋阴润肺。

适应病症：血虚萎黄、眩晕、心悸、阴虚等。

搭配宜忌

- ✓ 阿胶 + 桂圆 滋阴养血
- ✓ 阿胶 + 瘦肉 补血活血，滋阴润肺，适合身体虚弱、贫血者

红枣



性味归经：性温，味甘，归脾、胃经。

推荐用量：每日10~30克。

主要功效：补益脾胃，养血安神，缓和药性。

适应病症：脾胃气虚、倦怠乏力、血虚萎黄、贫血消瘦、失眠多梦等。

搭配宜忌

- ✓ 红枣 + 板栗 补气养血，安神健脑
- ✓ 红枣 + 甘草 + 小麦 补脾益气，养心安神，柔肝缓急



莲子

性味归经：性平，味甘、涩，归心、脾、肾经。

推荐用量：每日6~15克。

主要功效：补脾止泻，补肾涩精，养心安神。

适应病症：脾虚久泻、久痢，肾虚遗精、滑精、带下、崩漏，心肾不交之虚烦不眠、心悸等。

搭配宜忌

- ✓ 莲子 + 南瓜 补中益气，补脾益肾，养心安神
- ✓ 莲子 + 木瓜 清心润肺，健脾胃，促进消化



山药

性味归经：性平，味甘，归肺、脾、肾经。

推荐用量：每日10~30克（干品）。

主要功效：补肺，健脾，固肾，益精，止泻，敛汗。

适应病症：脾虚所致的食欲不振、消化不良、大便滑泻、体弱无力，肺虚所致的虚劳乏力、气短咳喘，肾虚所致的腰膝酸软无力等。

搭配宜忌

- ✓ 山药 + 羊肉 健脾胃，益中气，补肺
- ✗ 山药 + 甘遂 属于“十八反”，性味有所抵触



陈皮

性味归经：性温，味辛、苦，归肺、脾经。

推荐用量：每日3~10克。

主要功效：理气健脾，燥湿化痰。

适应病症：脾胃气滞所致的脘腹胀痛、恶心呕吐、泄泻以及湿痰、寒痰咳嗽等。

搭配宜忌

- ✓ 陈皮 + 薏米 补脾健胃，祛湿止泻，适合湿气重而又大便稀烂者
- ✓ 陈皮 + 猪肚 健脾开胃，促进食欲，适用于腹胀、纳食不香、消化不良者



田七

性味归经：性温，味甘、微苦，归肝、胃经。

推荐用量：每日3~9克。

主要功效：散瘀止血，消肿止痛。

适应病症：咯血、呕血、便血、外伤出血、胸腹刺痛、瘀血肿痛等。

搭配宜忌

- ✓ 田七 + 乌鸡 补肾活血，化瘀止痛，适用于血瘀腹痛、痛经等
- ✓ 田七 + 猪心 养心益气，活血化瘀，适用于冠心病心绞痛

根据体质选用中药材

体质类型	体质特征	适用中药材
气虚体质	肌肉松软，面色萎黄或淡白；平时气短懒言、出虚汗、疲乏无力、易头晕健忘	人参、西洋参、太子参、党参、茯苓、白术、黄精、炙甘草、灵芝、五味子等
血虚体质	面色苍白无华，口唇淡白，头晕眼花，舌质淡白，脉细无力，妇女月经量少、延期，甚至闭经等	熟地黄、当归、阿胶、桂圆、红枣、何首乌、白芍、枸杞子、鸡血藤、柏子仁等
阴虚体质	瘦长，面色潮红，有烘热感，手脚热，眼干口燥，皮肤偏干，喜冷饮，大便干燥，易眩晕耳鸣，易失眠	枸杞子、百合、麦冬、天冬、女贞子、旱莲草、玄参等
阳虚体质	体形白胖，脸色发白，怕冷，手脚发凉，很易出汗，不敢吃凉的东西；精神不振，睡眠偏多	桂枝、肉桂、鹿茸、附子、桑寄生、淫羊藿、肉苁蓉、巴戟天等
瘀血体质	瘦人居多；刷牙时牙龈易出血；皮肤干燥、粗糙、肤色发暗；常出现身体疼痛；易烦躁、健忘、性情急躁	田七、桃仁、丹参、山楂、当归、川芎、姜黄、元胡、红花、益母草、牡丹皮等
痰湿体质	大肚子；皮肤出油、汗多；眼睛浮肿，易困倦，胸闷，痰多；性格温和稳重、善于忍耐	薏苡仁、赤小豆、芡实、荷叶、莲子、冬瓜子等
湿热体质	皮肤油光、易生粉刺痘痘；口中有异味；男易阴囊潮湿，女易带下增多；大便黏滞不爽，小便发黄	赤小豆、薏苡仁、荷叶、蒲公英、藿香、豆蔻、砂仁、山药等
气郁体质	形体多瘦；多愁善感，忧郁脆弱；食欲差，易失眠；胸肋胀满或走窜疼痛，暖气呃逆，乳房胀痛	柴胡、当归、白芍、薄荷、甘草、生姜、玫瑰花等

药材煲汤前需要预处理

用药材煲汤，有些需要事先处理一下。例如：

杜仲用来补肾时，要洒淡盐水，用慢火炒干，这样可以增强其效力。

红枣用来炖汤时，要先用小刀在其表皮划出直纹，以帮助养分溢出。



舌尖上的美味 东西南北经典汤品的做法



煲煮火候足、时间长



广东的老火靓汤

老火靓汤又称广府汤，属于粤菜系，是传承了数千年的食补养生秘方，用慢火煲煮而来，火候足，时间长，既取药补之效，又取入口之甘甜。“宁可食无菜，不可食无汤”，广东人一直有浓厚的老火靓汤情结。有些广东人甚至还会给远在国外的亲戚打电话：“今天饮汤没？”

煲汤少不了中药材

广东人爱进补，把各种药材放进汤里更是他们的拿手好戏。根据身体状况可以选用凉性或热性的不同汤料：如果你的身体火气旺盛，可以试试性甘凉的汤料，如鸡骨草煲老鸡，凉瓜赤豆煲龙骨等；如果你的身体寒气过剩，那么就应选择一些性热的汤料，如鲜人参煲老鸭、冬虫夏草煲乳鸽等。

“三煲四炖”之说

在广东人眼里，要想煲一锅好汤，除了选择好的食材和中药材外，对煲的时间也很有讲究，当地有“三煲四炖”之说，即煲汤一般需要2~3小时，而炖汤需要4~6小时。很多专家对此提出了质疑，认为煲汤时间长了，反而容易破坏食物中的氨基酸类物质，使嘌呤含量增高，营养成分大量流失。专家的观点也不无道理。

然而，确实有不少人对老火汤的认识存在误区。由于广东地区气候湿热，老火靓汤已有千百年历史（史书记载

“岭南之地，暑湿所居，粤人笃信汤有清热去火之效，故饮食中不可无汤”），想要彻底改掉那是很难的，但煲汤时一定要注意两点：一是要少放盐，有调查发现，广东人平均每日盐摄入量为10克，比推荐值多4克；二是要少用肥肉，避免汤中脂肪含量过高。

讲究原汁原味

广式煲汤讲究原汁原味，汤料里绝对不允许放香料，只在需要时放一片姜。



老火靓汤的特色

- 1 重药材进补，把各种药性的食材放进汤里。
- 2 一定要用老火来熬。“老火”之“老”在于“煲汤时间长，火候独到”。先用旺火或中火烧沸，然后改小火慢煲2~4小时才会有比较好的口感。另外，小火煲，使汤只开锅、不滚腾，还能使汤清亮、不浑浊。



清热
去火

金银花煲老鸭

材料 | 老鸭半只，金银花 15 克，无花果 20 克。

调料 | 姜片、盐各适量。

做法

- 1 将老鸭洗净，剁块，汆水去血水；金银花、无花果洗净备用。
- 2 将所有材料和姜片放入汤煲中，大火煮开后，转小火炖煮 2 ~ 3 小时，加适量盐调味即可。

功效 此汤解暑解毒，清热去火。金银花可清热解毒、解暑，老鸭入药功效佳，滋五脏之阴，清虚劳之热，可主水肿胀满、阴虚失眠、疮毒等症。民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。

健康
点通

教你鉴别鸭子老嫩的诀窍

嫩鸭适合爆、炒、炸，老鸭适宜蒸、炖、焖。所以在选购时必须鉴别鸭子的老嫩。皮雁黄色、脚深黄色的是老鸭，皮雪白光润、脚呈黄色的是嫩鸭，脚色黄中带红的是老嫩适中的鸭子。老鸭嘴壳根部硬，胸骨也硬；嫩鸭嘴壳根部软，胸骨尖也软。羽毛灰暗、嘴上有花斑的是老鸭，羽毛光洁鲜艳、嘴上没有花斑的是嫩鸭。同样的个头，老鸭比嫩鸭重。

在鱼羹里吃出蟹肉味



浙江宋嫂鱼羹

要说浙江的名菜，宋嫂鱼羹是当之无愧的，此汤从南宋就开始流行，已有 800 多年的历史。此汤是将鳊鱼或鲈鱼肉弄碎后添加配菜煲煮而成的，味、形均似烩蟹羹菜，因此又称“赛蟹羹”。

宋嫂鱼羹的美丽传说

南宋文学家周密著的《武林旧事》记载，淳熙六年（公元 1171 年）3 月 15 日，宋高宗赵构登御舟闲游西湖，命内侍买湖中龟鱼放生，宣召中有一卖鱼羹的妇人叫宋五嫂，自称是东京（今开封）人，随驾到此，在西湖边以卖鱼羹为生。高宗吃了她做的鱼羹，十分赞赏，并念其年老，赐予金银绢匹。从此，宋嫂鱼羹声誉鹊起，成了富家巨室争相购食的名肴。

钱塘江鳊鱼之美

鳊鱼产于钱塘江上游，因鱼质鲜美，清蒸微含桂花香，故而建德人称其“桂鱼”。唐代诗人张志和在《渔父》中誉鳊鱼：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。”比如，位于钱塘江源头的江山市，就盛产各种鳊鱼，最具特色的就是虎斑鳊鱼了。

虎斑鳊鱼富含蛋白质、钙、钾、

镁、硒等营养元素，肉质鲜美细嫩，易消化，补虚劳、健脾胃。对儿童、老人和体质不佳的人来说，吃虎斑鳊鱼既能补虚，又不用担心消化不良，因此很受人们的欢迎。



宋嫂鱼羹的特色

- 1 正宗的宋嫂鱼羹是以鳊鱼或鲈鱼为原材料，但家常吃法也可用草鱼等。
- 2 制作此汤时，鱼要去头去尾，取中段肉，并且要剔除鱼腹处的肉。
- 3 制作步骤是先将鱼肉蒸熟（蒸制的时间要稍长一些，才可以使鱼肉更入味），然后拨选出净鱼肉，不带一点鱼骨和鱼皮，并将净鱼肉弄碎。
- 4 勾芡时锅离火，均匀适度，不能出现疙瘩与粉块，下调料要按顺序，淋蛋液要慢，边淋边搅，形成蛋片状，增加色泽和美观。



补虚
健脑

宋嫂鱼羹

材料 | 鳊鱼 1 条（约 500 克），熟火腿丝、水发香菇丝、鲜竹笋丝各 30 克，鸡蛋 2 个（取蛋黄）。

调料 | 大葱段、姜丝各 20 克，醋、水淀粉各 10 克，油、盐、黄酒、酱油、小葱段、香葱段、鸡汤各适量。

做法

1 鳊鱼洗净，去头去尾，擦干，沿鱼的主骨把中段片成两大片，放盘中，加小葱段、姜丝、黄酒和盐腌 5 分钟，上笼蒸 7 分钟至熟；取出后去掉小

葱段、姜丝，倒出汤汁；鱼肉拨碎，挑出鱼皮、鱼骨，再将汤汁倒回鱼肉中拌匀。

2 锅内倒油烧热，煸香大葱段，加鸡汤和黄酒煮沸，放鲜竹笋丝和香菇丝煮开，将鱼肉连同原汁入锅，调酱油和盐，用水淀粉勾薄芡，加调好的蛋黄液，加醋，盛出，撒熟火腿丝、姜丝和香葱段即可。

功效 本汤富含优质蛋白、膳食纤维、钙、铁、硒等，很适合儿童、老人及体弱者食用。

一罐煨尽天下奇香



江西瓦罐汤

瓦罐汤又名民间瓦罐汤，是一种江西南昌汉族民间传统美食，至今已有1000多年的历史。此汤采用古老的煨制工艺，以瓦罐为器，精配食物和纯净水，用木炭火恒温加热，煨制达7小时以上。

瓦罐汤得之偶然

相传北宋嘉祐年间，一个洪州才子约友人到赣地游览美景，在一风景绝佳处驻足观光，命仆人就地烹煮鱼、鸡。夜幕降临时，众人意犹未尽，相约次日再来。临走时仆人不慎将剩余的鸡、鱼及佐料放入瓦罐内，注满清泉，封了盖，放进未熄的灰炉中用土封存，只留一个小孔通气。第二天，众人来到此处，将瓦罐取出，刚一开盖便香气扑鼻，味道更是绝佳。后来，一个饭庄的掌柜得知此事后，将这个方法来加以完善发挥便有了瓦罐煨汤。

瓦罐煨汤更鲜香

在《瓦罐煨汤记》中有这样一段话：

瓦罐香沸，四方飘逸，
一罐煨尽，天下奇鲜。

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配制成的陶土经过高温烧制而成的。煨制鲜汤时，瓦罐能均匀而持久地把外界热能传递给内部原料，

相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，被煨食物的质地就越酥烂。

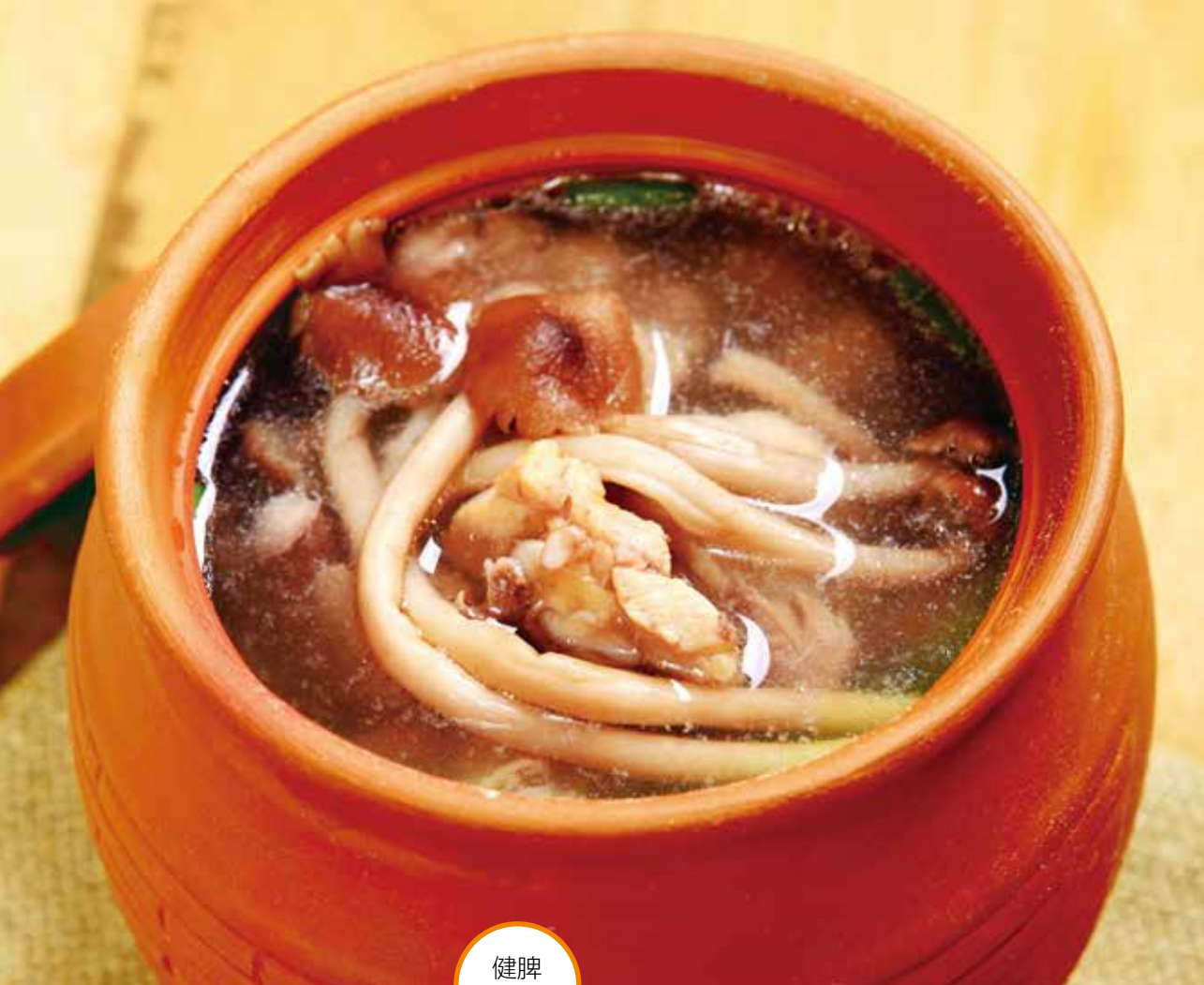
实践证明，使用瓦罐熬制的鸡汤色泽乳白，口感醇厚，香味浓郁、肉质细腻，优于高压锅和电磁炉熬制的鸡汤。



Tips

瓦罐汤的特色

- 1 一般只往瓦罐内渗入清水或纯净水，而不能用另制的鲜汤，其目的是保证各种不同风味的煨汤都原汁原味。
- 2 瓦罐加盖前，需先用一张铝箔纸将瓦罐口封住，然后再加盖，以保证瓦罐密封良好。
- 3 需根据不同原料的不同性质来确定煨制的时间。一般的原料煨制约7小时，质地较为老韧的原料如土鸡、老鸭、牛肉等则需煨制10~12小时。



健脾
补肾

茶树菇土鸡汤

材料 | 净土鸡 1 只，茶树菇 50 克。

调料 | 姜片 5 克，葱段 5 克，纯净水、盐、料酒各适量。

做法

- 1 将土鸡洗净，剁块；茶树菇洗净。
- 2 将土鸡块入沸水中氽去血水，捞出洗净。
- 3 取瓦罐，将土鸡块、茶树菇、葱段、姜片放入，加适量纯净水和料酒，盖上盖，放入大瓦缸中煨 10 小时后放盐调味即可。

功效 茶树菇可益气开胃、健脾止泻、补肾滋阴、抗衰老，土鸡可补气养血补虚。此汤滋补效果好，十分适合贫血者及孕妇、产妇和消化能力弱的人。

健康
一点通

各种鸡的最佳吃法

土鸡和乌鸡因为蛋白多、肉质细腻，适合小火慢炖，鸡汤味道浓厚鲜美。肉鸡油脂含量高，适合快炒、烤制。三黄鸡最适合做白斩鸡，鲜香嫩滑。



做不来酸汤嫁不了人 贵州酸汤鱼

贵州人爱吃酸，当地甚至有“做不来酸汤嫁不了人”的俗语。贵州酸汤的种类很多，在众多的酸汤风味中，酸汤鱼是一大特色，人们都说到贵州不能不吃酸汤鱼。

喜食酸汤的贵州人

酸汤具有开胃健脾的功效，在贵州有句民谣：“三天不吃酸，走路打蹿蹿”。在贵州众多酸汤中，以苗家酸汤最为著名，苗族同胞居住在大山里，山高路远，几乎家家都有酸坛子，打开坛盖，满是酸萝卜、酸茄子、用大米腌的酸鲜肉、用豆花水腌制的酸菜……而用自制的酸汤烹制的鱼肴，更深受他们的喜爱。苗族有句民谣：“最白最白的，要数冬天雪。最甜最甜的，要数白糖甘蔗。最香最美的，要数酸汤鱼。”

其实，贵州人爱吃酸汤与当地民俗习惯、气候和地理环境有关。贵州山多，嗜酸辣起源于山民保存天然食物的方法，他们将淘糯米的山泉水（或者热米汤）入缸发酵成色泽乳白、酸香不刺激的白酸汤，再用发酵了的野生毛辣角、糟辣椒和白酸汤熬煮成红酸汤，才独创了风味名菜贵州酸汤鱼。

制作酸汤鱼的红酸汤

黔菜里的酸汤分成两大类：白酸汤与红酸汤。红酸汤酸味醇厚，色淡红而清香，与鲜鱼是绝配，下面具体介绍一下其制法：

红酸（毛辣角酸）制法：毛辣角酸的酸味醇厚，色淡红而清香，通常是把5千克新鲜野生毛辣角洗净，放入干净泡菜坛中，再加入500克子姜、250克大蒜、1千克红辣椒、500克精盐、100克糯米粉及250克白酒，灌满坛沿水加盖放置15天后即可取用。使用时，将坛中固体原料剁碎或用搅拌机绞成蓉泥即可。



酸汤鱼的特色

- 1 一定要严格按照要求制作，不能用糟辣椒、番茄和白醋、柠檬酸滥制酸汤。这样的酸汤不仅没有醇浓的酸香味，还有辣口、越吃越酸的感觉。
- 2 原料要新鲜才能突出酸汤的纯正和特色。



健脾
开胃

酸汤鱼

材料 | 净草鱼 1 条，黄豆芽 150 克，豆腐 200 克，番茄 50 克。

调料 | 姜块 50 克，香葱段 50 克，盐 10 克，木姜油 5 克，红酸汤 2 千克，植物油适量。

做法

- 1 将草鱼洗干净，在背脊处从头到尾每 3 厘米依次斩开，保持腹部相连；豆腐切块，番茄切片。
- 2 锅置火上，倒入植物油，放入姜块、香葱段爆香，倒入红酸汤，大火烧开后，下黄豆芽、豆腐、鱼，同煮至熟，调入盐、木姜油，下番茄片起锅即可。

功效 此汤开胃健脾，促进食欲。

健康
一点通

吃鱼看体质

从中医角度来说，鱼大致可以分为三类：一是性平的，如鲫鱼、鲤鱼、鲈鱼、平鱼、黄鱼、鲢鱼等，这些鱼寒性和热性体质的人都可以吃。二是性温的，如草鱼、胖头鱼、带鱼、鳊鱼、泥鳅等，这些鱼都偏热，热性体质和有皮肤病的人要尽量少吃。三是性凉的，如甲鱼、墨鱼等，一般在夏季或者属于热性体质的人可以多吃。

酸里透辣的中原味道

河南胡辣汤



胡辣汤对于河南人，无异于拉面之于兰州人。“喝上一小碗，出了一头汗，排毒又养胃，一天都舒坦。再配上肉盒水煎包，满汉全席都不换！”这句俗语充分诠释了河南人对这一美食的热爱。

不同风味的胡辣汤

河南的胡辣汤也东南西北略有不同，几乎每个地方都有一套自己的做法，比较有代表性的有以下六种风味：北舞渡胡辣汤，堪称胡辣汤中的极品；西华县逍遥镇胡辣汤，距今已有六百多年历史；开封胡辣汤，因为加入炸豆腐，喝起来有一股浓郁的豆香味。此外，还有许昌胡辣汤、南阳胡辣汤、汝州胡辣汤。除了味美，胡辣汤的保健功效也值得推荐。汤中的生姜、花椒、桂皮等调料，都是散寒解表的能手。遭遇风寒感冒，头痛项强、怕冷恶风、咳嗽发热时，喝上一碗热气腾腾的胡辣汤，能够发汗解表、宣肺止咳，是民间驱寒退热的“秘方”。

吃胡辣汤时可以根据个人口味加入少量醋、小磨香油或辣椒油，并搭配油条、油饼、油馍、菜盒吃，可以就着吃，也可以泡着吃。还有一种地道的吃法是“两掺儿”，即把胡辣汤和豆腐脑混在一起搅匀吃。这种吃法听起来让人匪夷所思，要求这么吃的绝对是当地的“土著老饕”。

如何鉴定一碗胡辣汤的优劣

鉴定一碗胡辣汤优劣的要诀在于三个步骤：闻、看、品。

闻：端起一碗胡辣汤要先闻一下，闻有没有肉汤的香味。因为正宗的胡辣汤一般都是用很浓的羊肉汤或牛肉汤制成的，喝后可以温补身体，如果汤没有肉汤的香味那肯定是以次充好。

看：要用勺子搅两下，看汤的稀稠是否恰当，汤里的食材（如羊肉、面筋、豆腐皮等）是否丰富。

品：要回味唇齿间胡椒的麻辣味在喝完汤后还能留存多久，如能超过10分钟，那就说明过关了。



胡辣汤的特色

- 1 胡辣汤，顾名思义，一定会加入胡椒，而不用辣椒，胡辣汤的意思就是“胡乱辣”，各种辣味加在一起的那种辣。
- 2 胡辣汤是用羊骨汤或者牛骨汤做底料煲制的。



祛寒
退热

胡辣汤

材料 | 羊肉、羊骨各 500 克，面粉 200 克，菠菜段 100 克，豆腐丝、海带丝、花生米、粉条各 50 克。

调料 | 胡椒粉、盐、大料、胡椒、桂皮、白芷、陈皮、料酒、香醋、香油各适量。

做法

- 1 将大料、胡椒、桂皮、白芷、陈皮包成香料包；粉条泡软，洗净，剪短。
- 2 将羊肉、羊骨放清水锅中煮沸，撇去浮沫，加入香料包，中火炖 2 个

小时至肉熟后，将羊肉、羊骨和香料包捞出，羊肉切小块，留汤。

- 3 将面粉加少许盐和清水和成面团，醒几分钟，然后逐次加水反复压揉，将面筋析出，洗过面筋的水留用。
- 4 将肉汤放入锅内，加清水，放入豆腐丝、海带丝、花生米、羊肉块、盐、料酒；煮沸后，将面筋拿起，拉成薄饼，在开水中来回荡，涮成面筋穗后落入锅中；将洗面筋的水搅匀，慢慢勾入锅内，再加入粉条煮 10 分钟，最后放胡椒粉搅匀，再撒入菠菜段烧开，食用时淋入香醋、香油。

难以抗拒的东北风味

酸菜排骨汤



一提起炖菜，一定非东北莫属，猪肉炖粉条、五花肉烩酸菜是很多人都熟悉和喜爱的。东北菜就像东北人的性格一样豪爽、大气、热情又不拘一格。东北人做汤也用炖的方法，最有代表性的就是酸菜排骨汤了，鲜咸可口，喷香味浓。

爱吃酸菜的东北人

东北人喜欢把白菜渍成酸菜，酸菜炖火锅、炖大骨头是他们引以为豪的家常菜。酸香气缭绕、热气腾腾，举箸之际，让人耳边油然想起雪村那句操着东北腔的话：“翠花，上酸菜！”

酸菜的腌制方法

自己腌制酸菜，方法很简单。首先，把新鲜白菜洗净，去掉外面的硬帮，再晾晒、装坛（装坛要装满）、密封。腌菜时不妨加点葱、姜、蒜、辣椒汁、柠檬汁，这些物质都能降低亚硝酸盐的含量，如蒜汁中的有机硫化物、柠檬汁中的维生素 C 和其他还原性物质都能够阻断亚硝酸盐合成亚硝胺致癌物。另外，腌菜一定要腌透，时间要足够长，加盐量也要足够，通常我国北方地区腌咸菜、酸菜的时间需要在一个月以上，南方地区腌酸菜、泡菜也要 20 天以上。

酸菜腌好后，食前最好用开水浸

泡，可溶解部分亚硝酸盐，又可将其泡发。

酸菜和排骨的绝味搭配

一大碗热腾腾的酸菜排骨汤，排骨的浓香被酸菜吸收，开胃又解腻，是最家常美味的一道东北菜。

酸菜和排骨搭配，做法简单，鲜而不腻。排骨融合了酸菜的酸美，酸菜又解了肉的油腻，而且那汤喝上一口，更是鲜咸可口、喷香味浓。

尤为值得一提的是，酸菜中富含膳食纤维，能增进肠胃对排骨的消化，其所含的维生素 C 还能促进对排骨中铁的吸收。



酸菜排骨汤的特色

- 1 菜一定要选用正宗的东北酸菜，以保证酸爽脆嫩。
- 2 在熬排骨汤的时候应少放盐，甚至可以不放盐。



滋养
脾胃

酸菜排骨汤

材料 | 猪排骨 500 克，酸菜 500 克，五花肉 200 克，香菜碎 20 克。

调料 | 姜片 5 克，盐、料酒、胡椒粉各适量。

做法

- 1 猪排骨洗净，入沸水中氽去血水，捞出洗净；五花肉洗净，切片；酸菜洗净，先片成薄片，再切成丝备用。
- 2 锅内加足清水，加入姜片大火煮沸，然后下入酸菜、猪排骨、五花肉，大火煮沸后加入料酒，转小火继续煲 1 个小时，煮到排骨酥烂，最后

加入香菜碎、盐、胡椒粉调味就可以了。

功效 酸菜汤可以解油腻、助消化，还含有大量乳酸菌，可保持胃肠道健康，冬季食用可滋补暖身。

健康
一点通

减少摄入亚硝酸盐的方法

食用酸菜，吉林居民常佐以大蒜，这是非常科学的。大蒜、茶叶、猕猴桃可阻断亚硝酸盐合成致癌物质亚硝酸胺。食用上述食品可减少危害发生。

又白又浓又香



香港爵士汤

邵逸夫爵士于 2014 年 1 月 7 日在家中安详离世，享年 107 岁，被称为全球最长寿的上市公司 CEO。邵逸夫每顿晚饭前都要喝一碗蜜瓜海螺老鸡汤，该汤在香港又被称为“爵士汤”，非常有名。爵士汤的汤水呈奶白色，又浓又香，是滋阴、补肝肾的极品。

爵士汤和邵逸夫

在香港，总能邂逅不少惊艳的味道。爵士汤，听起来霸气十足，看上去浓稠而无任何油花，喝起来回甘悠长，味道格外清爽香甜。说到其中的奥妙，还要从汤名说起。

爵士汤的历史和一个人有关，这个人就是在香港颇有影响力的爵士邵逸夫。

邵逸夫晚年身体硬朗，曾有媒体问他养生秘诀，他笑称秘诀有三：一是勤奋工作，二是笑口常开，三是每天练功（每天早上要练 45 分钟气功）。除此之外，邵逸夫还有一些独特的养生秘诀：日含顶级野生人参一片，滋养补气；每晚喝一碗蜜瓜海螺老鸡汤。

如何煲制爵士汤

蜜瓜去皮、去子；海螺干品用温水浸泡洗净；老母鸡洗净去内脏、尾部。以上食材和猪瘦肉、生姜一同放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10

碗水量）共煲。这样煲出来的分量足够一家三口享用。

为何汤又白又浓又香

海螺肉质鲜嫩，老母鸡虽然肉粗骨硬，但鸡肉蛋白最易溶于水，因此营养都溶解到汤里了，汤自然鲜香。一般来说，脂肪含量越高，汤汁越容易熬煮成奶白色。海螺肉、老母鸡肉、猪瘦肉能提供脂肪和可溶性蛋白质，煲出来的汤自然又白又浓又香。



Tips

爵士汤的特色

- 1 老母鸡和能吸油的海螺搭配煲汤，一方面使汤品不油腻，另一方面能增加汤的鲜亮适口度和奶白感。
- 2 煲汤时水一次加足，中间绝不开盖加水，尤其是沸腾前的那十几分钟，不可开盖，以保证汤又浓又香。



滋补
肝肾

蜜瓜海螺煲老鸡汤

材料 | 蜜瓜 300 克，鲜海螺肉 250 克（干品则 100 克），老母鸡 1 只，猪瘦肉 150 克。

调料 | 生姜 3 片，盐适量。

做法

- 1 蜜瓜洗净，切块；鲜海螺肉用水，或用生粉洗净（干品用温水浸泡）。
- 2 老母鸡去内脏、尾部，洗净，若嫌肥腻可去鸡皮，留鸡皮则汤更香；猪瘦肉洗净。所有材料与生姜片一起放进瓦煲内，加入清水 2500 毫升，大火煲沸后，改小火煲 2 小时，调入适量盐即可。

功效 从营养上分析，蜜瓜富含维生素 A 等；海螺富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等；老母鸡滋阴效果明显。中医认为，该汤是滋阴、补肝肾之品，女人喝最好，具有美容、滋润效果。

健康
一点通

吃海螺要把头部去掉

海螺脑神经分泌的物质会引起恶心、呕吐、头晕等食物中毒的症状，所以在烹制过程中要把海螺的头部去掉（即海螺头部突起两侧内部的两个黄色米粒状物质，吃海螺前应将其取出）。

不能错过的进补美食

韩国参鸡汤



到过韩国的人，可能都会品尝一种韩国独有的参鸡汤。近年来，参鸡汤在中国也大为流行。先品尝一口鸡汤，汤汁不仅不油腻，且清爽鲜美，带有一股药香。而那比成人拳头大不了多少的小鸡炖得极烂，筷子一夹竟然骨肉分离，肉香中还带有米香、药香，吃完后让人觉得精气神都足了起来。

参鸡汤美味的奥秘

参鸡汤是肉类食品和滋补类食品的完美组合，是最具代表性的韩国宫廷料理。此汤烹制起来特别考究，也很耗时，是将特选的6周龄童子鸡与高丽参、黄芪、当归、枸杞子、红枣、板栗、大蒜、糯米等精心炖制而成的。自家烹制可以简单一点，只加糯米、板栗、大枣、枸杞子、蒜瓣等。吃的时候，要把放在鸡肚里的这些材料取出与鸡肉一起吃。

只滋补不增肥

参鸡汤可以很快补充水分和体力，是韩国第一名汤，尤其深受韩国运动员的喜爱。对于女性来说，食用参鸡汤好处也有很多，可以补气、补血、美容、祛燥，而且在补养的同时，还不会增肥。因为鸡肉的热量并不高，参鸡汤的做法又较为天然，使得汤清无油，十分健康。虽然制作参鸡汤需费点工夫，但是对于因减肥而导致营

养缺乏、体质虚弱的女性来说，食用参鸡汤是一个相当完美的选择。既美味又滋补，还不必担心发胖，何乐而不为呢？

需注意的是，胃酸过多者、胆道疾病者、肾功能不全者、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者这六类人群不宜喝鸡汤。



参鸡汤的特色

- 1 米提前一夜浸泡好，鸡肚里不宜放太满，要留出来1/5左右的空间。
- 2 整鸡一定选用童子鸡、土鸡之类的嫩鸡。炖嫩鸡的时间不宜太长，否则鸡肉容易碎，口感也不好。一般大火炖开，小火炖40~50分钟即可。
- 3 大蒜去皮分散放入鸡腹中，千万不要剁碎。



补充
体力

参鸡汤

材料 | 童子鸡 1 只（500 克）、糯米 1/3 杯，水参（高丽参的一种）1 棵，板栗 50 克。

调料 | 枸杞子 10 克，红枣 3 个，蒜 1 头，生姜 1 块，盐、胡椒粉各适量。

做法

- 1 切断鸡头和鸡脚，掏出内脏后洗净。
- 2 把蒜和板栗去皮，糯米需提前一夜浸泡好，红枣洗净。
- 3 在鸡肚里放泡好的糯米、板栗、红枣、水参、枸杞子、蒜瓣，并用线把鸡肚缝好，捆上两腿和鸡身。

- 4 在平锅里倒四杯水，放进鸡和生姜煮 40 分钟左右，然后把捆的线剪断。
- 5 在碗中盛鸡和汤，加盐、胡椒粉调味即可。

功效 这款汤具有良好的补血、补气、养颜、安神、补充体力之功效。

健康
一点通

晚间不宜服用人参

高丽参是人参类的一种，人参对大脑皮层有兴奋作用，晚上服用人参易导致失眠。所以饮用参鸡汤最好在午餐，不仅能增加饱腹感，还能避免因晚上喝汤而导致失眠。

看似寡淡却浓郁鲜美

日本味噌汤



日本味噌汤是和韩国大酱汤齐名的经典料理，是日本料理必不可少的佐餐汤类，味道浓郁鲜美。味噌就是黄豆做出的酱，做出来的汤都是奶白偏黄色的，可以跟海鲜一起煮汤，味道非常鲜美。走在日本的街头，无论多晚，都能从街边的日式餐馆里，喝到最暖心的味噌汤。

味噌汤

材料 | 柴鱼片（或其他新鲜鱼骨适量）、北豆腐各 100 克，嫩海带 50 克。

调料 | 味噌、葱花各适量。

做法

1 北豆腐切小丁，嫩海带浸泡 10 分钟后沥干待用。

2 将适量水中加入柴鱼片烧出鲜味后，滤去柴鱼片，汤水留用。

3 将嫩海带放进柴鱼汤水里煮沸后，加入北豆腐丁再煮几分钟关火。

4 用二匙开水将适量味噌充分溶解后加入到汤中，搅拌均匀，撒葱花即可。

功效 补钙壮骨，预防乳腺癌，天气转凉时喝本汤还可暖身醒胃。

暖身
醒胃





应季大补汤

四季交替让身体“随遇而安”





春季养肝补阳防困

春季在五脏上与肝对应，肝气偏旺，容易削弱脾胃功能，应多吃甘味食物，有利于纠正因肝气偏旺带来的对脾胃功能的影响，比如多用红枣、桂圆、南瓜、牛肉、猪肚、山药、莲子、胡萝卜、芹菜叶、菠菜等来炖汤喝，既能养肝健脾，又能消除春困。

韭菜银芽汤

材料 | 韭菜 200 克，绿豆芽 100 克，粉丝 50 克。

调料 | 清汤、香油各适量，姜丝 10 克，盐 3 克，鸡精少许。

做法

- 1 将韭菜摘去老根，洗净，切段；绿豆芽摘去根须，洗净，焯水，过凉，沥干；粉丝剪断，泡软备用。
- 2 将姜丝用油煸香，倒入适量清汤，大火烧开，放入粉丝，再开锅后，放入绿豆芽，韭菜段煮开。
- 3 加入盐和鸡精调味，淋上香油即可。

功效 绿豆芽性凉，可帮助排便，治疗上火引起的便秘，并对口干舌燥、春季肝火过旺有较好的改善作用；韭菜养肝助阳。这款汤有健脾胃、平肝火的作用。

健康
一点通

春季饮食清淡防上火

春季人易上火，导致小便赤黄、便秘、舌苔发黄。因此，春季饮食以清淡、营养为好。可以适当多吃蔬菜、水果。此外，酒要少喝，生冷与年糕等黏滞食品不可多食，也不宜多吃辛热和煎炸熏烤食品，以免助热生火引发疔子、痤疮等。

健脾胃，
平肝火



养肝
健脾

菠菜莲子汤

材料 | 菠菜 100 克，莲子 30 克，豌豆 20 克，枸杞子 5 克。

调料 | 盐 3 克，鸡精少许。

做法

- 1 菠菜洗净，焯水后切段；莲子用水泡透，蒸至回软；豌豆、枸杞子分别洗净。
- 2 锅中倒入适量清水烧沸，放入豌豆、枸杞子、莲子煮 5 分钟，加入菠菜段、盐、鸡精煮沸即可。

功效 此汤能够养肝健脾，明目护眼，养颜排毒。



升阳
益肝

韭菜肉片汤

材料 | 韭菜 200 克，猪瘦肉 150 克，老豆腐 100 克。

调料 | 盐 4 克，植物油、水淀粉、鸡精各适量。

做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切片，用水淀粉拌匀，用温植物油滑散备用；韭菜择洗干净，切成约 3 厘米长的段；老豆腐切成长条片。
- 2 锅置大火上，加入清水煮沸，先将豆腐片和肉片放入锅内，汤开后再放入韭菜、盐、鸡精，稍煮盛入碗内即可。

功效 养肝助阳，可增强人体的脾胃之气，对肝也有益处。





防春困，养
肝，明目

多彩蔬菜羹

材料 | 大白菜 100 克，胡萝卜 50 克，油菜 100 克，鲜香菇 3 朵。

调料 | 葱末 10 克，盐 2 克，鸡精 1 克，水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 大白菜、油菜择洗干净，切末；胡萝卜洗净，切末；鲜香菇洗净，去蒂，放入沸水中焯烫 1 分钟，捞出，切末。
- 2 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱末，放入胡萝卜末略炒，倒入适量清水煮至胡萝卜八成熟，下入大白菜和油菜煮至断生，加香菇末，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾薄芡即可。

功效 这款汤色彩诱人，让人颇有食欲，能为人体提供丰富的维生素和矿物质，能够振奋精神、预防春困，此外胡萝卜可养肝、明目，香菇可提高人体的抵抗力。

健康
一点通

多吃维生素丰富的蔬果防春困

多食一些含有丰富维生素的蔬果，对缓解“春困”有着积极的作用。蔬果中富含的维生素C有制造细胞间粘连物质的作用，对人体细胞的修补和增长很有帮助，富含维生素C的蔬果有猕猴桃、橘子、菠菜等；B族维生素有防止神经系统功能紊乱、消除精神紧张的作用，B族维生素丰富的食物有芦笋、菜花等。

预防
过敏

银耳红枣牛肉汤

材料 | 牛肉小块 200 克，红枣 20 克，干银耳 5 克，胡萝卜 50 克。

调料 | 盐 3 克，姜片 5 克，鸡精、料酒各适量。

做法

- 1 红枣洗净，放入水中浸泡片刻；干银耳用水泡发，洗净，去蒂，切小朵；胡萝卜洗净，切片。
- 2 将牛肉块、红枣放入砂锅中，加水烧沸后转小火慢炖 1 个小时，然后放料酒、姜片、银耳、胡萝卜片炖至牛肉熟烂，加盐和鸡精调味即可。

功效 预防春季常见的过敏性鼻炎。



辅助治疗
春季感冒、
失眠

葱枣汤

材料 | 红枣 20 个，葱白 30 克。

做法

- 1 红枣洗净，用水泡发；葱白洗净，切段。
- 2 将红枣放入锅内，置火上煮 20 分钟，再加入葱白段，继续用小火煮 10 分钟即可。

功效 葱枣搭配，有祛风散热、健脾养心之功。对春季感冒、咳嗽或神经衰弱、失眠、胸闷有辅助疗效。





夏季养心健脾消暑

夏季赤日炎炎，人体血液流动加快，心脏的工作量增大。这种天气容易让人心火亢奋，应清泻心火，可多喝一些清凉的汤品，如莲子羹、百合汤、绿豆汤、老鸭汤等。此外，长夏梅雨期间，脾胃运化水谷、水湿的工作量大大增加，也需要脾胃有个良好状态，可多喝赤豆汤、薏米汤、冬瓜汤、鲫鱼汤等。

苦瓜绿豆汤

材料 | 苦瓜 150 克、绿豆 100 克。

调料 | 陈皮 10 克，冰糖适量。

做法

- 1 绿豆洗净，浸泡 30 分钟；苦瓜洗净，切块；陈皮洗净。
- 2 锅内加入八分满的水，加入陈皮，待水煮沸后，放入苦瓜、绿豆，大火炖煮 20 分钟后，转小火继续熬煮 2 个小时，最后加冰糖煮化即可。

功效 抗菌消炎、清热解暑，并且有强心功效，适合夏季养生。

健康
一点通

苦瓜绿豆汤不能喝过量

苦瓜和绿豆都性寒，从食疗养生的角度来说，食物的温热、寒凉等天然属性要与摄食者的体质状况保持一致，才能起到保健作用。不管是绿豆汤，还是绿豆粥，都以不影响消化为前提。如果出现腹胀、腹泻的症状就不宜再饮。

消暑
解渴



清热解暑，
补充体液

黄瓜竹荪汤

材料 | 黄瓜 150 克，干品竹荪 100 克。

调料 | 盐 3 克，鸡精适量。

做法

- 1 将干品竹荪放入淡盐水中浸泡 4 小时，剪去菌盖头，洗净，切段。
- 2 黄瓜洗净，用刀切成薄薄的长片备用。
- 3 锅中放清水，放入黄瓜、竹荪，大火煮沸，加盐、鸡精调味即可。

功效 黄瓜含水量较高，可以补充体液；钾含量较高，具有清热利尿作用；维生素 C 含量丰富，可以保护皮肤，减少夏季紫外线对皮肤的损害。



清热解毒，
利尿护肤



冬瓜排骨汤

材料 | 冬瓜 200 克，猪腔骨 300 克。

调料 | 葱段、姜片 10 克，盐 5 克，料酒、植物油、鸡精各适量。

做法

- 1 将冬瓜削皮，去籽，切成 1 厘米宽、1 厘米长的块，放入沸水中焯一下后，捞出备用；猪腔骨在砧板上剁成块，放入沸水中氽几分钟捞出，洗净备用。
- 2 锅置火上，放入适量植物油烧热，下入葱段、姜片炆锅，加入料酒、1200 毫升清水，放入猪腔骨大火烧开后，再改小火炖 1 个小时，加适量盐、鸡精，再放入冬瓜块，炖 15 分钟至冬瓜熟软，即可出锅享用。



除烦止渴，
清热解暑

南瓜绿豆汤

材料 | 南瓜250克，山药50克，薏米、绿豆各30克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 将南瓜洗净，去皮、瓤，切丁；山药洗净去皮，切丁；绿豆、薏米分别洗净，在清水中浸泡2小时。
- 2 锅置火上，倒入清水大火煮沸，放入薏米、绿豆大火烧沸，转小火煮30分钟，加入南瓜丁、山药丁煮至绿豆开花，加冰糖煮至溶化即可。

功效 南瓜具有补中益气、解毒的功效；绿豆清热解暑，祛湿解毒。此汤为民间夏季解暑的常用饮品，能清暑解毒、生津益气，适用于缓解夏季伤暑心烦、口渴身热、头晕乏力、尿赤而少等症状。

健康
一点通

夏季宜多吃去火消暑食物

夏季天气炎热，应适量吃些能去火的食物，苦味食物大多有去火的功效，能清心除烦。夏季还可以适量多吃一些能消暑的食物，如西瓜、黄瓜、绿豆、绿茶等，可清热泻火、消暑益气，消除体内积热。

预防夏季肠道传染病

蒜醋鲤鱼汤

材料 | 鲤鱼肉 150 克，蒜瓣 50 克。

调料 | 葱花、醋各 10 克，香菜末 5 克，盐 2 克，植物油适量，料酒少许。

做法

- 1 鲤鱼肉洗净，片成薄片，加料酒抓匀；蒜瓣去皮，拍碎。
- 2 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱花，放入鱼片，倒入适量清水煮开，加蒜末略煮至鱼片熟透，加盐、醋调味，撒上香菜末即可。

功效 大蒜含有挥发性的蒜辣素，具有很强的杀菌作用，可杀死痢疾杆菌、大肠杆菌等；醋可起到杀菌、解毒的作用。夏季烹调加入醋和蒜，可以起到预防夏季肠道传染病的作用。



清热润燥，
清洁肠胃

柠檬豆花羹

材料 | 内酯豆腐 1 盒，鲜柠檬 1 个。

调料 | 白糖、盐适量。

做法

- 1 将内酯豆腐从盒中取出；鲜柠檬洗净，拦腰切成两半，一半榨汁，一半去皮切细丝。
- 2 热锅中加入白糖炒至化开，加适量清水和柠檬汁，搅拌煮 3 分钟成糖汁。
- 3 汤锅中加适量清水和盐煮沸，放入内酯豆腐煮约 5 分钟，捞出切薄片，浇上糖汁，撒上些柠檬丝即可。

功效 清热解暑，清洁肠胃。





秋季养肺润燥

秋季在五脏上与肺对应，秋季“燥气当令”，为预防燥邪伤肺，可多喝汤水。如感到口鼻干燥、咽干喉痛，说明燥气消耗人体之津液。秋燥引起肺虚时，可用百合、薏米、蜂蜜等益补肺气；引起肺阴虚征象时，可用核桃仁、雪梨、藕汁及牛奶、海参、鸡肉等分别滋养。

胡萝卜雪梨炖瘦肉

材料 | 猪瘦肉 100 克，雪梨 2 个，胡萝卜 1 根。

调料 | 姜片 5 克，盐 2 克。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切成小块；雪梨洗净去核，切小块；胡萝卜洗净切片。
- 2 锅中加入冷水，然后把猪瘦肉、雪梨、胡萝卜、姜片放入锅内，大火烧开，再用小火慢炖 30 分钟，最后加盐调味即可。

功效 此汤既可以起到润肺的作用，还有很好的补益效果。

健康
一点通

按摩合谷穴给肺脏排毒

合谷穴在手背上的第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处（将拇指、示指并拢，肌肉隆起的最高点即为合谷穴）。每天，用左手的大拇指和示指上下揉动右手的合谷穴200下，再用右手的大拇指和示指上下揉动左手的合谷穴200下，可以起到给肺脏排毒的作用。

润肺，
补益身体



螃蟹瘦肉汤

材料 | 螃蟹 150 克，山药 100 克，猪瘦肉 80 克，鲜贝、熟青豆各 50 克。

调料 | 盐 3 克。

做法

- 1 猪瘦肉洗净，切块，放入沸水中氽烫捞出；螃蟹洗净，放沸水中略氽后捞出备用。
- 2 山药去皮洗净，切块；鲜贝洗净。
- 3 煲锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入猪瘦肉块、螃蟹、鲜贝、山药，大火煲 8 分钟。
- 4 加入熟青豆，加盐调味即可。

功效 螃蟹滋阴益气；山药润肺。这款汤有养精益气、滋阴润燥的功效。

养精
益气



山药莲藕桂花汤

材料 | 山药 200 克，藕 150 克，桂花 10 克。

调料 | 冰糖 50 克。

做法

- 1 藕去皮，洗净，切片；山药去皮洗净，切片。
- 2 锅内放适量清水，先放入藕片，大火煮沸后，改小火煮 20 分钟，然后将山药放进锅中，用小火继续煮 20 分钟，加入桂花，小火慢煮 5 分钟，最后放入冰糖，煮至溶化后即可。

功效 山药可健脾补肺；藕能清凉去火；桂花可以化痰止咳。这款汤不仅能化痰止咳，还可养颜润肤。

化痰
止咳



滋阴
润肺



参竹银耳汤

材料 | 海参 50 克，红枣、银耳各 20 克，竹荪、枸杞子各 10 克。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 海参、竹荪入清水中泡发洗净，切丝；红枣去核，洗净，稍浸泡；银耳泡发，去蒂，洗净，撕成小朵。
- 2 锅中倒入适量清水，放入银耳、海参丝，大火煮沸后改小火煮约 20 分钟，加入枸杞子、红枣、竹荪丝煮约 10 分钟，加盐调味即可。

功效 海参养血润燥；红枣滋阴补血；银耳润肺生津；竹荪补气益肺。本汤滋阴润肺，缓解秋燥。

健康
一点通

要养成主动喝水的习惯

多喝水能滋阴润肺，保障肺脏与呼吸道的正常湿润度。许多人往往都是感到口渴时才去喝水，其实这很不好。口渴实际上是极度脱水的最后信号，因此喝水也如同吃饭一样，不要等到饿了才吃。总之，饮水要主动、要多次，不能一次喝大量的水，不要等到口渴再喝水，并且不可平时不喝，渴时猛喝，而应该要一小口一小口地往下咽。特别是老年人，因为其各种反应比较迟缓。

晨起 1 杯水最为重要，因为经过一夜的睡眠，排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等，已使体内不少水分流失，人体已经处于缺水状态，小支气管内的痰液已变得黏稠不易咳出了，此时饮水，可缓解呼吸道缺水情况。

润肺
止咳

白萝卜银耳汤

材料 | 白萝卜 100 克，银耳 10 克，鸭汤适量。

做法

- 1 白萝卜洗净，切成丝；银耳泡发，去除杂质，撕成块。
- 2 将白萝卜和银耳放入清淡的鸭汤中，用小火炖熟即可。

功效 白萝卜含芥子油、淀粉酶和膳食纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。银耳具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。配以具有清热去火功效的鸭汤，润肺止咳的效果更明显。



生津润燥，
补益肺气

百合鲫鱼汤

材料 | 鲫鱼 500 克，干百合 10 克。

调料 | 盐 4 克，胡椒粉、油适量。

做法

- 1 百合去掉杂质，在清水中浸泡半小时。
- 2 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，放入热油锅中稍煎片刻，加沸水煮开，汤滤清。
- 3 将鲫鱼、百合、鱼汤同放砂锅中共煮至熟，撒盐、胡椒粉调味即可。

功效 鲫鱼可益气健脾、清热利尿，配有滋阴润肺、清心泄降、安神功效的百合成汤，具有滋补清降，滋阴润燥之能。



冬季补肾暖身

冬季在五脏上与肾对应，冬季天冷了，人体需要足够的能量以御寒，倘若肾功能虚弱，自然会出现阳气不足的现象，造成手脚冰凉、腰膝酸软等症状。所以冬季温补肾阳很重要，可多用鲫鱼、羊肉、牛肉、鸡肉、虾、核桃等温性食物来煲汤，还要食用一些滋阴潜阳的食物，如桂圆、甲鱼、黑木耳等。

滋阴
补肾



芙蓉海鲜羹

材料 | 虾仁 100 克，水发海参、蟹棒各 80 克，青豆 50 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），牛奶适量。

调料 | 盐、料酒、姜末、水淀粉各适量，胡椒粉少许。

做法

- 1 虾仁清洗干净，去除虾线；蟹棒切成小丁备用；海参、青豆，均洗净，海参切条，青豆煮熟；鸡蛋清搅匀。
- 2 锅中加入虾仁、蟹棒、海参、青豆与姜末煮至沸腾，再加盐、料酒、胡椒粉，用水淀粉勾芡，将鸡蛋清加入搅匀即可。

功效 海参和虾均是补肾佳品，对男子肾虚引起的消瘦、阳痿、小便频数、腰膝酸软、遗精、遗尿、性功能减退等病症可起到较好的食疗效果。

健康
一点通

冬季宜温补，忌寒冷食物

韭菜、羊肉、桂圆、葱等都是保护人体阳气的食材，冬季可以适量多食。不要吃性寒凉的食物，如西瓜、冷饮等，这些食物会损伤人体阳气，增加体内寒气，易引起手脚冰凉、腹痛等不适。

米酒蛋花汤

材料 | 米酒 300 克、鸡蛋 1 个。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 鸡蛋打入碗中，搅匀成蛋液。
- 2 锅中倒入米酒和适量清水，大火烧开后，倒入鸡蛋液，快速搅拌，煮开后，加白糖调味即可。

功效 米酒中含有 10 多种氨基酸，且糯米经过酿制，营养更易于吸收，有活血通经、温寒补虚、提神解乏的食疗功效。

温寒
补虚



八宝滋补鸡汤

材料 | 三黄鸡 1 只，山药、胡萝卜、荸荠各 100 克，玉米笋 50 克，薏米 20 克，红枣、陈皮各 10 克。

调料 | 盐 5 克，高汤适量。

做法

- 1 薏米洗净，用温水浸泡 2 小时；三黄鸡宰杀洗净，切大块，沸水氽烫，去血水后捞出，过凉；山药、胡萝卜、荸荠分别去皮，洗净，切块；玉米笋、红枣、陈皮洗净备用。
- 2 煲内倒鸡高汤，放鸡块、山药、胡萝卜、荸荠、玉米笋、薏米、红枣、陈皮大火煮沸，小火煲 1 小时，加盐即可。

益气补血，
强健身体



萝卜炖牛腩

材料 | 牛腩 200 克，白萝卜 100 克。

调料 | 酱油 7 克，葱末 5 克，姜片 5 克，盐 3 克，大料 2 克，胡椒粉 2 克。

做法

- 1 牛腩洗净，切块，氽烫，捞出；白萝卜洗净，去皮，切块。
- 2 砂锅置火上，放入牛腩块、酱油、姜片、大料和适量清水，大火烧沸后转小火炖 2 小时。
- 3 加入白胡萝卜块，继续炖至熟烂，放入盐、胡椒粉拌匀，撒上葱末即可。

润肺止咳，
温暖脾胃

功效 冬季吃萝卜可理气消食、润肺止咳；牛肉富含蛋白质和铁等，可为人体提供能量，这道菜可大大补益身体。

健康
一点通

如何预防冬季呼吸系统疾病

冬季是呼吸系统疾病的高发时期，但我们可以采取一些措施来预防它。比如，注意保护呼吸道，出门尽量不要穿低领衣服，同时最好围上围巾；注意常开门窗通风换气，保持空气流通，但每次通风时间不宜过长，以 15~30 分钟为宜；提高室内空气湿度，可以在地面洒水、放一盆水在室内、使用空气加湿器等。



萝卜羊排汤

材料 | 羊排骨 250 克，白萝卜 150 克。

调料 | 盐 5 克，姜片、葱段各 10 克，料酒 15 克，葱花少许。

做法

- 1 羊排骨洗净，剁成大块，沸水氽烫，捞出，用温水冲净备用；白萝卜去皮洗净，切厚片。
- 2 煲锅中倒适量清水，放羊排骨、葱段、姜片、料酒大火煮沸后改小火炖 1 小时，加白萝卜片继续炖煮约 30 分钟，撒上葱花，加盐调味即可。

功效 冬季适合吃羊肉，能暖身祛寒；白萝卜有助于增强机体的免疫力，对抗冬季易发的流感等病症。

温中
补虚



补中益气，
强健筋骨



羊肉暖身汤

材料 | 羊肋肉块 250 克，粉丝 10 克，大白菜丝 100 克，枸杞子 10 克，红枣 30 克。

调料 | 香菜末、葱花、姜片各 10 克，盐 3 克，胡椒粉、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 羊肋肉块放入沸水中氽透，捞出；粉丝剪成 10 厘米左右的段。
- 2 将葱花、姜片和胡椒粉用油炒香。倒入氽好的羊肉和红枣翻炒均匀，加适量清水煮至羊肉熟烂，放入粉丝、枸杞子煮 5 分钟，再加入白菜丝煮熟，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。

山药桂圆汤

材料 | 山药 150 克，桂圆肉 20 克，五味子 5 克。

调料 | 白糖适量。

做法

- 1 山药去皮，洗净，切片。
- 2 锅中倒入适量清水，加入五味子、桂圆肉和山药片煮熟，加入适量白糖调味即可。

功效 滋阴补肾，促进新陈代谢。

冬季腰眼处要捂好

肾喜温恶寒，常按摩腰眼处，能温煦肾阳、畅达气血。人体阳气的根在肾，而腰为肾之府，肾阳虚时会出现腰部酸软、怕冷、经常尿频、精神容易困倦疲乏等症状。因而经常用热水袋热敷腰眼或用手掌上下搓腰眼，或艾草灸腰眼处的肾俞穴（第二腰椎棘突旁开1.5寸处），都可起到温暖肾阳的作用，以上症状自然就会消除。

健脾
补肾



滋补全家营养汤 幸福滋味慢慢熬





儿童 长高增智

想让孩子长高增智，钙、铁、磷、锌等矿物质，优质蛋白质及卵磷脂等营养物质缺一不可，每天应保证一碗汤，尤其是骨头汤、鱼汤、豆腐汤、菌菇汤等，可提供钙、磷、铁、锌，还能提供优质蛋白质和卵磷脂，有助于强健骨骼，增强脑力，促进记忆，使孩子健康、茁壮成长。

翡翠鸡肉羹

材料 | 鸡胸肉 100 克，空心菜 150 克。

调料 | 枸杞子 5 克，葱花 10 克，盐 3 克，鸡精 1 克，油、水淀粉少许。

做法

- 1 鸡胸肉去净筋膜，洗净，切小丁；空心菜择洗干净，切末；枸杞子洗净浮尘。
- 2 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱花，放鸡肉丁翻炒至变色，倒入清水，大火烧开后转小火煮至鸡肉丁九成熟，下空心菜煮至断生，加枸杞子略煮，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

功效 鸡肉肉质细腻，易消化，含有丰富的优质蛋白质，并且低脂肪、低热量，孩子食用可促进生长发育。另外这道菜色彩丰富，能让孩子有好胃口。

健康
一点通

长高不能单纯靠补钙

青春前期和青春期的青少年，虽然对钙的需求量很大，但单纯补钙并不能明显改善身高，均衡营养、合理运动才是保证儿童骨健康最切实有效的途径。对于不明显缺钙的孩子可以通过豆制品、奶制品和鱼肉等食物来补充，并且鼓励孩子多做户外活动，配合阳光的紫外线作用以促进钙在体内的吸收。

促进生长
发育

一品豆腐汤

材料 | 老豆腐 100 克，水发海参、虾仁、鲜贝各 25 克。

调料 | 枸杞子少许，盐、味精、鸡精、白糖各适量。

做法

- 1 老豆腐洗净，切小丁；水发海参剖开，去内脏后洗净，切小丁；虾仁去肠线后洗净，切小丁；鲜贝洗净，切小丁；三种海鲜均氽水；枸杞子清洗干净，备用。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入豆腐丁、海参丁、虾仁丁、鲜贝丁、枸杞子煮 3 分钟，最后加入盐、味精、鸡精、白糖调味即可。

功效 补钙，可防治因缺钙引起的骨质疏松。

补钙，帮助
骨骼发育



鸡蛋豆腐羹

材料 | 豆腐 300 克，油菜 50 克，鸡蛋 1 个。

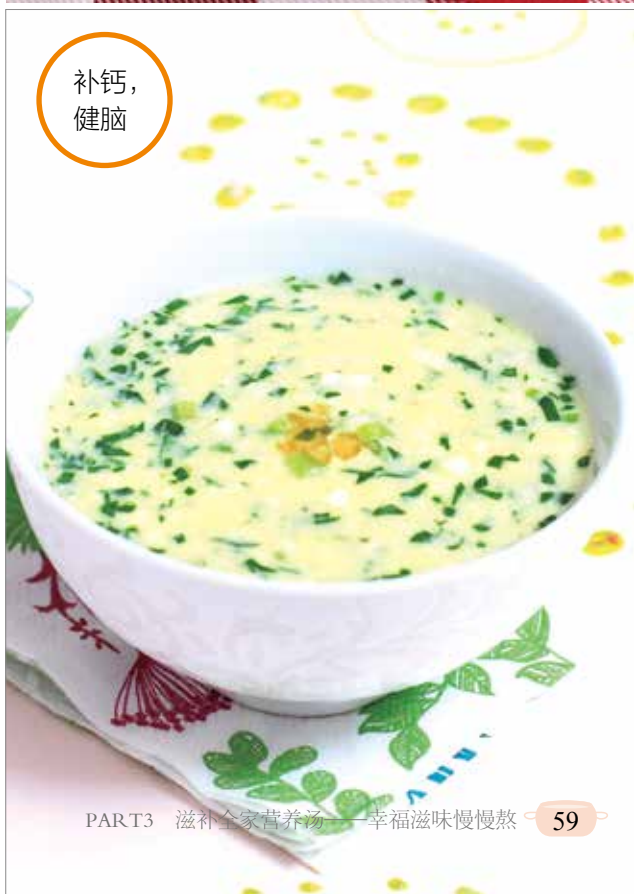
调料 | 盐 4 克，鸡精 2 克，葱末、姜末、香油各适量。

做法

- 1 鸡蛋磕入碗中打散；豆腐洗净，压成泥，放入碗中，加入鸡蛋液拌匀；油菜洗净，切碎末。
- 2 在打散的鸡蛋、豆腐上加入适量清水、油菜末、葱末、姜末、盐、鸡精搅匀，放入蒸锅中，用中小火蒸熟取出，淋上香油即可。

功效 补钙壮骨，预防乳腺癌，天气转凉时进食此羹还可暖身醒胃。

补钙，
健脑



海带排骨汤

材料 | 排骨 200 克，莲藕、海带各 100 克。

调料 | 姜片、葱花各 10 克，盐 5 克，料酒、香油、植物油各适量。

做法

- 1 排骨切段，锅中放入适量水，将排骨放入锅中，大火煮沸，撇去血水，然后捞出沥干水分；莲藕去皮切块；海带洗净切丝。
- 2 锅中放少量油，加入姜片爆香，倒入排骨煸炒至变白，加入料酒，再加适量清水用大火煮开，撇去浮沫，转小火炖半个小时。
- 3 放入藕块、海带丝用中火炖至藕熟、排骨肉离骨，加入盐调味，撒葱花，滴香油即可。

功效 海带中的碘进入人体后，可促进有害物质、病变物和炎症渗出物的排出。海带还含有一种多糖成分，能降糖，还能吸收血管中的胆固醇，促使其排出体外。

健康
点通

海带烹调前宜浸泡2~3小时，去除有毒物质

鉴于有水质污染的状况，海带中很可能会有一些含毒物质（如砷等），建议在烹调前先用水浸泡2~3小时，中间至少换2次水，但浸泡时间不宜超过6小时，以免造成水溶性营养物质流失过多。

提高
骨密度



补脑
护脑

奶油鳕鱼羹

材料 | 鳕鱼肉 200 克，西蓝花、胡萝卜、面粉各 50 克，牛奶 150 克。

调料 | 葱花、黄油各 10 克，盐 4 克，白糖 3 克，鸡精 1 克，油适量。

做法

- 1 鳕鱼肉洗净，切小块；西蓝花洗净，掰成小朵，焯烫 1 分钟，捞出；胡萝卜洗净，切小块。
- 2 炒锅置火上，放黄油烧至化开，分少量多次地加面粉炒香，淋入牛奶搅匀，制成牛奶面糊。
- 3 锅内倒油烧至六成热，炒香葱花，放胡萝卜块翻炒，加温水烧开，下西蓝花、鳕鱼块煮熟，加盐、白糖和鸡精调味，淋入牛奶面糊搅匀即可。



金针菇菠菜豆腐煲

材料 | 豆腐 250 克，金针菇 100 克，菠菜 50 克，鲜虾 30 克。

调料 | 盐 5 克，鸡精 3 克，香油适量，浓汤宝 1 盒。

做法

- 1 豆腐洗净，切块；鲜虾去头、去虾线，洗净；金针菇、菠菜去根，洗净，菠菜焯水。
- 2 锅中倒入清水，大火烧开，加入浓汤宝，放入豆腐块、金针菇转中火煮 10 分钟。
- 3 放入鲜虾、菠菜煮熟关火，加入盐、鸡精搅拌均匀，淋入香油即可。

促进脑力和
骨骼发育





爸爸妈妈 强壮体质

初为父母的人，上有老下有小，工作压力大，总喊累，常觉得浑身没力气，懒得动。中医认为，体乏气虚，就会觉得累。有的人劳累过度，只要好好休息一下就缓过来了。可是，有些人的累不是歇息一下就能缓解的，那就要好好补一补了。

胡萝卜牛蒡排骨汤

材料 | 排骨 200 克，牛蒡 50 克，玉米 1 根，胡萝卜 50 克。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 排骨洗净，切段，在沸水中氽去血沫，用清水冲洗干净；牛蒡用小刷子刷去表面的黑色外皮，切成小段；玉米洗净，切小段；胡萝卜洗净，切块。
- 2 把排骨、牛蒡、玉米、胡萝卜一起放入砂锅中，加适量清水，没过食材即可；大火煮沸后，转小火再炖 1 小时，出锅时加盐调味即可。

功效 牛蒡可以增强人体的抗病能力，尤其有很强的抗癌能力。胡萝卜富含维生素 A，可以减少患呼吸道和消化道感染疾病的几率；排骨可补钙壮骨。

健康一点通

人到40养中年

一过中年，有些人会觉得很容易疲劳，晚上睡不好，白天没精神；经常头晕耳鸣，记性也差，头发开始大把地掉。这时，不妨每日临睡前用温水泡脚，用左手按摩右脚心，右手按摩左脚心，各 100 下，有强肾滋阴、颐养五脏六腑、防止早衰的功效。

抗病
强身



菌菇炖小鸡

材料 | 小鸡 1 只，口蘑、蟹味菇、鸡腿菇各 50 克。

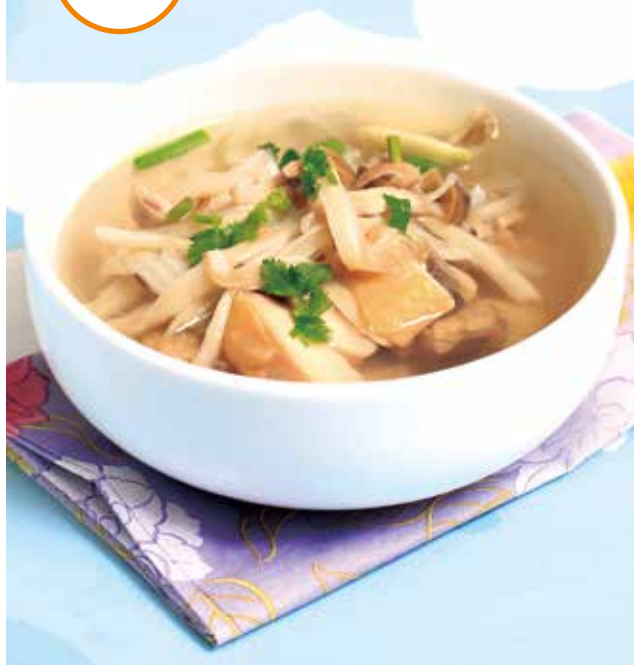
调料 | 盐 5 克，白糖 3 克，葱段、料酒、香葱末、蒜瓣、蘑菇高汤各适量。

做法

- 1 小鸡处理干净，切块；口蘑、蟹味菇、鸡腿菇洗净后，汆水，撕丝。
- 2 锅中加蘑菇高汤，放入鸡块和各种蘑菇，加入葱段、蒜瓣；中火烧开后加料酒，转小火炖至鸡肉熟烂；加盐、白糖调味，撒香葱末即可。

功效 | 菌类可增强抗病能力；鸡肉富含蛋白质，并且脂肪含量低，此汤可抗病毒、提高机体免疫力、强身健体。

增强
免疫力



缓解
疲劳



金针菇黄豆排骨汤

材料 | 金针菇 100 克，黄豆 50 克，猪小排 150 克，红枣适量。

调料 | 盐 4 克，姜片适量。

做法

- 1 将黄豆用水泡软，清洗干净；金针菇洗净，去根，切段；猪小排洗净，切小块，放入沸水中汆去血水；红枣洗净，去核。
- 2 锅置火上，放适量清水烧开，放入姜片、猪小排、黄豆、红枣，大火烧开后，转小火炖 1 小时，加入金针菇，转中火焖 5 分钟，加盐调味即可。

功效 | 此汤能抑制血脂升高，增强机体的生物活性。

芹菜豆腐鲜虾汤

材料 | 芹菜叶 50 克、老豆腐 150 克、鲜虾 8 只。

调料 | 排骨汤、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 芹菜叶择洗干净；老豆腐洗净，切块；鲜虾挑去虾线，洗净。
- 2 锅置火上，倒入排骨汤烧沸，放入豆腐块小火煮 10 分钟，然后下入鲜虾、芹菜叶，煮至虾肉熟透，加盐、鸡精调味即可。

功效 芹菜富含膳食纤维，可通便降压；中医认为，常吃豆腐具有益气和中、生津润燥、防止肝火过盛的功效。

健康
一点通

大豆食品能补雌激素

雌激素分泌平衡对于女性美容健康非常重要。豆腐、豆浆等大豆食品富含大豆异黄酮，性质与雌激素相似。大豆食品还富含可调节雌激素代谢和平衡的维生素B₆，建议中年女性每天早餐喝一杯豆浆或午餐吃一份含豆腐的菜。

有助防止
雌激素水平
下降



莲藕鸭肉汤

材料 | 鸭肉 150 克，莲藕 100 克。

调料 | 姜片、葱段各适量，盐 2 克。

做法

- 1 鸭肉洗净，斩小块，汆一下水；莲藕洗净，去掉外皮，切成片。
- 2 锅里倒入适量清水，放入鸭肉、莲藕、姜片、葱段，大火烧开后，转小火再煲 2 小时，最后去掉浮油，加盐调味即可。

功效 炖鸭肉汤可以保留更多鸭肉中的钾，维持血压稳定，更适合高血压患者食用。

滋阴
补益



白菜板栗汤

材料 | 白菜心 300 克、板栗 150 克。

调料 | 盐、水淀粉、白糖、清汤、葱花各适量。

做法

- 1 板栗去壳，一剖两半；白菜心洗净，切片。
- 2 锅中加适量清汤，放入板栗烧沸，再放入白菜心、盐、白糖，烧煮至熟，用水淀粉勾芡、撒上葱花即可。

功效 本汤在充饥的同时还能促进脂肪代谢，具有补中利尿、清肺热、补肾强腰、益脾养胃等功效，尤其适宜于胃纳不佳、腰膝酸软无力的中年人服食。

滋润
补虚劳





爷爷奶奶 乐享天年

每到节假日一家人齐聚一堂，举杯庆祝时大家总会说“祝爷爷奶奶健康长寿”的话语。长寿一直是人们梦寐以求的。中国的许多词汇，都包含着长寿的吉祥寓意：寿比南山、蟠桃献寿、福寿绵长、万寿无疆、松鹤延年等，流露出人们对长寿的祈盼。古往今来，要想长寿，肯定少不了“长寿汤”。

玉米胡萝卜排骨汤

材料 | 玉米 1 根，胡萝卜 100 克，排骨 150 克。

调料 | 姜片 10 克，盐 5 克。

做法

- 1 玉米去皮、须，洗净，切段；胡萝卜洗净，去皮，切斜块；排骨洗净，斩成小块，放入沸水中氽烫。
- 2 锅内倒入适量清水，加排骨、姜片，大火煮开，转小火煮 1 小时。
- 3 加胡萝卜块、玉米段，继续用小火煮 20 分钟，加盐调味即可。

功效 玉米含丰富的烟酸，能降低血清胆固醇的浓度、甘油三酯等；玉米所含的亚油酸和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，也可降低血液中胆固醇的浓度，并防止其在血管壁上沉积。

健康
一点通

老年人如何让眼睛不干涩

在饮食上不要太清淡，要适量吃些肉、蛋、奶、蔬菜、水果等。另外，持续用眼四五十分钟后，最好让眼睛休息一段时间。同时，一旦出现眼睛酸涩、疲劳等不适症状，应立即停止用眼，可用热毛巾敷眼或做眼保健操调节。

防止眼睛
老化

红豆绿豆山楂汤

材料 | 红豆、绿豆各 100 克，红枣 10 克，山楂 50 克。

做法

- 1 将红豆、绿豆洗净，用冷水泡 1 个小时，然后捞出备用。红枣和山楂洗净去核。
- 2 将所有材料一起放入锅中，加入适量冷水，大火烧开，然后小火煮至豆熟烂即可。

功效 红豆热量很低，是典型的高钾食物，可以保护心肌细胞，参与心肌的代谢过程；绿豆中的不饱和脂肪酸对保护心脏十分有益；山楂含有黄酮类物质，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉的血流量，缓解血管压力。此汤对心脏有益。

保护心肌
细胞



降低心脏
病发病率



五彩鱼羹

材料 | 鱼段 200 克，干香菇 5 克，四季豆、火腿、玉兰片各 50 克，红椒、胡萝卜各 20 克，鸡蛋 1 个。

调料 | 盐 4 克，清汤、水淀粉、料酒、姜末、香油各适量。

做法

- 1 鱼段洗净，去骨，切成小块，加盐、料酒和姜末搅匀腌渍 10 分钟；干香菇泡发去蒂，洗净；胡萝卜去皮，和四季豆、玉兰片洗净后一起切丝，焯水；火腿切丝，红椒切片；鸡蛋打散成蛋液备用。
- 2 锅内加清汤，放入鱼块，大火烧沸；放入剩余材料煮 3 分钟；用水淀粉勾芡，浇入鸡蛋液，加盐、香油调味。

降胆固醇，
抗癌



青菜蘑菇汤

材料 | 口蘑、金针菇各 100 克，青菜（如芹菜、菠菜等）50 克。

调料 | 姜片 5 克，精盐 4 克，香油适量。

做法

- 1 口蘑洗净，切小块；金针菇洗净，去根；青菜清洗干净，切小段。
- 2 锅置火上，加水适量，放姜片煮开，加入口蘑和金针菇。
- 3 水开后，加入青菜、精盐煮沸，淋上香油，关火即可。

功效 清热排毒，养肝健脑，降血脂，降血压，防止便秘，预防糖尿病及大肠癌。

增加
骨密度



紫菜虾皮蛋花汤

材料 | 紫菜 5 克，虾皮 10 克，黄瓜 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 | 盐 5 克，鸡精 2 克，油、葱花、香油各适量。

做法

- 1 紫菜洗净，撕碎，与虾皮放碗中；鸡蛋磕开，搅匀；黄瓜洗净，切片。
- 2 锅置火上，放油烧热，加入葱花炝香，放适量水烧开，淋入鸡蛋液。
- 3 待蛋花浮起时，放黄瓜片，加盐、香油、鸡精，把汤倒入紫菜碗中即可。

功效 紫菜可增强细胞免疫和体液免疫功能；虾皮富含蛋白质和钙。此汤补碘又补钙，适用于佝偻病、地方性甲状腺肿大及骨质疏松的辅助食疗。



特定人群强身汤 每天一碗汤胜过开药方





孕妈妈 孕味十足

孕妈妈究竟怎么吃才能更科学、更营养、更健康呢？建议孕妈妈多喝汤。汤中蛋白质、脂肪、维生素 A 及 B 族维生素、钙、磷、钾、铁等营养成分也较全面，能够为孕妈妈提供良好的营养补充。更重要的是，汤品还可以防止孕妈妈吃得过多，也有利于营养吸收。

南瓜牛肉汤

材料 | 南瓜 300 克，牛肉 250 克。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 南瓜去皮、去瓤，洗净，切成 2 厘米左右的方块备用。
- 2 牛肉洗净，去筋膜，切成 2 厘米左右的方块，沸水氽至变色捞出，去血沫。
- 3 砂锅内倒入 1000 克左右的清水，大火煮开，放入牛肉，大火煮沸，转小火煮约 1.5 小时，加入南瓜再煮 30 分钟，加盐调味即可。

功效 南瓜养胃。牛肉富含铁、蛋白质和维生素，有利于促进胎宝宝骨骼的生长。搭配做汤，对母子健康有益。

健康
一点通

孕妈妈怎样吃才能不长胖

1. 少食多餐，避免暴饮暴食。
2. 不挑食、偏食，食物要多样化，否则容易造成母婴部分营养缺失。
3. 吃饭时要细嚼慢咽，这样有利于营养物质的吸收，同时也能有效地控制食量。

助宝宝骨
骼生长





促进胎儿
生长发育

海带牡蛎汤

材料 | 水发海带 300 克、牡蛎 50 克。

调料 | 姜丝、葱段、盐、鸡精、醋、高汤各适量。

做法

1 海带洗净，切段；牡蛎洗净。

2 砂锅中放入海带、姜丝、葱段，加入高汤、少许醋烧沸，改小火将海带煲至熟烂，下入牡蛎煮沸，最后加盐、鸡精调味即可。

功效 牡蛎富含锌，海带富含碘，能促进胎儿生长发育和预防先天畸形。

鸡蓉蛋花羹

材料 | 鸡肉 250 克，鸡蛋 1 个（取蛋清），火腿末 20 克，鲜香菇、冬笋、黑鱼肉各 50 克。

调料 | 盐 4 克，料酒适量，水淀粉 10 克。

做法

1 鸡肉洗净后剁成蓉泥，加料酒、盐、水淀粉，用筷子搅匀；冬笋、鲜香菇、黑鱼肉分别洗净，切片；鸡蛋磕开，取蛋清搅散，倒鸡蓉碗中拌匀。

2 锅内倒高汤烧沸，放入笋片、香菇片、黑鱼肉片，加入盐，大火烧沸后转中火，将鸡蓉糊倒入汤水中，见凝聚并浮起呈豆花形，撒上火腿末即可。

功效 补血补虚，促进胎儿发育。

补气血，
安胎，健体



番茄枸杞玉米羹

材料 | 玉米粒 200 克，番茄 50 克，枸杞子 10 克，鸡蛋 1 个。

调料 | 盐、香油、水淀粉、番茄高汤各适量。

做法

- 1 玉米粒洗净；番茄洗净、去蒂、切块；枸杞子洗净；鸡蛋取蛋清打匀。
- 2 汤锅置火上，放入番茄高汤，倒入玉米粒煮开，转中小火煮 5 分钟，放入番茄块、枸杞子烧开，用水淀粉勾芡，加入鸡蛋清搅匀，加盐，淋入香油即可。

功效 此羹对孕妈妈有很好的美容养颜、养肝明目、增强免疫的作用。

健康
一点通

孕妈妈吃什么有助于自然分娩

国外研究表明，在怀孕后期每天摄入的锌越多，自然分娩的机会就越大。因为锌能增强子宫有关酶的活性，促进子宫肌肉的收缩，让宝宝顺利分娩出子宫。如果缺锌，那子宫肌的收缩力就会减弱，孕妈妈自行生出宝宝的难度就会加大。因此，孕妈妈要多吃一些富含锌元素的食物，比如说猪瘦肉、牛肉（里脊）、猪肾、紫菜、牡蛎、黄豆、绿豆、花生、山核桃等。

养肝明目，
增强免疫力



预防神经
管畸形

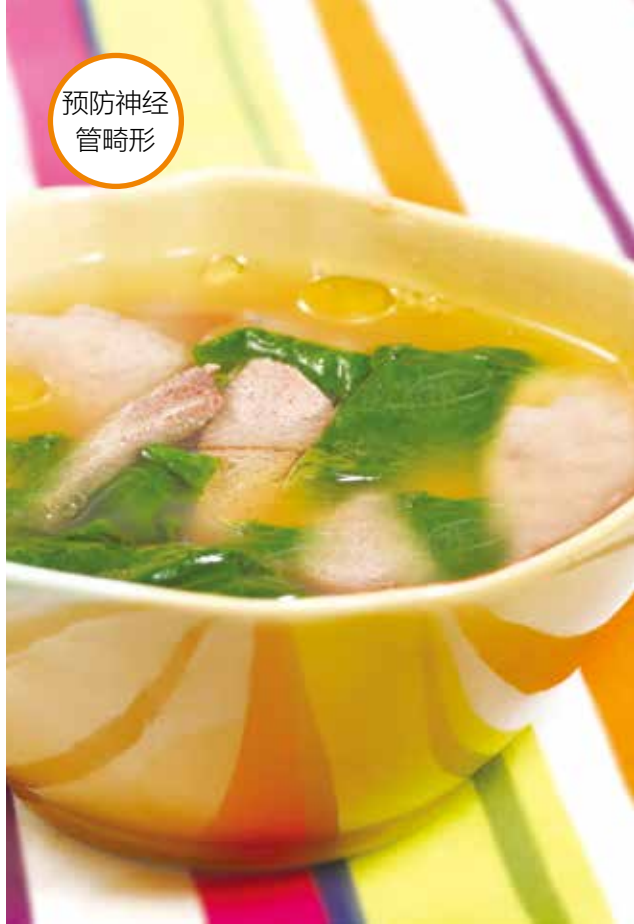
菠菜猪肝汤

材料 | 猪肝 100 克，番茄 1 个，菠菜 150 克。

调料 | 葱段、酱油、料酒、淀粉、盐、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 猪肝洗净，切薄片，加酱油、料酒、淀粉、盐、胡椒粉腌渍 2 ~ 3 分钟，放入沸水中烫 5 秒钟，捞起，沥干；番茄洗净，切块；菠菜洗净，切段，在开水中焯一下，捞出备用。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香葱段，放入番茄同炒，淋上酱油，加适量水，煮 2 分钟。
- 3 转小火，放入猪肝和菠菜煮沸，加盐和胡椒粉调味即可。



圆白菜番茄汤

材料 | 圆白菜 150 克、胡萝卜 100 克、番茄 1 个。

调料 | 葱花、姜末、花椒、盐、味精、香油、植物油各适量。

做法

- 1 将圆白菜洗净，沥干，切成 5 厘米左右的片；胡萝卜洗净，斜刀切成厚片，再切成小块；番茄洗净，切块。
- 2 锅置火上，倒植物油加热，加入花椒，炸出香味，然后将花椒捞出。油中放入葱花稍炸，再放入胡萝卜、番茄和圆白菜，翻炒几下，加适量盐和姜末炒匀。
- 3 再倒入适量的水煮开，关火后放入味精，滴上香油即可。

缓解孕期
呕吐





新妈妈 坐好月子

月子里，易于消化、营养丰富的汤汤水水，不仅能促进新妈妈身体的恢复，还有发奶的功效。汤水喝得多了，奶水自然也就源源不断，宝宝也就不怕肚子饿了。但需注意，喝汤下奶也要适量，切不要认为多多益善，最好在分娩一周后逐渐增加喝汤的量。

健康
一点通

益母草煮鸡蛋

材料 | 益母草 30 ~ 60 克，鸡蛋 2 个。

做法

- 1 将益母草择去杂质，清水洗净，切成段，沥干水；把鸡蛋清洗干净。
- 2 将益母草、鸡蛋下入锅内，加水同煮，10 分钟后鸡蛋熟，把外壳去掉，再放入此汤中煮 15 ~ 20 分钟即可。

功效 可调理气血瘀滞导致的产后恶露不止、功能性子宫出血等病症。

产后怎么排恶露

产后第2天，恶露增多是正常现象，可通过食补的方法促进恶露的排出。血热、血瘀、肝郁化热的新妈妈，可以喝一些清热化瘀的果蔬汁，如藕汁、梨汁、橘子汁、西瓜汁等。气虚的患者可以喝鸡汤、桂圆汤、红枣汤等。小米、鸡蛋和红糖一起煮粥食用，可活血补虚，适合恶露不尽的新妈妈食用。这时要多吃温补性甘的，增加造血功能的食物，如红枣莲子糯米粥、阿胶桃仁红枣羹等。

调理产后
恶露不尽



预防产后
贫血

阿胶猪肉汤

材料 | 瘦猪肉 100 克，阿胶 10 克。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 瘦猪肉洗净，切小块。
- 2 锅内倒入适量水，大火烧开，下入肉块，煮约 2 分钟，捞起备用。
- 3 将猪肉放入炖盅，用小火炖熟后，放入阿胶炖化，调味即可。

功效 阿胶能促进体内红细胞和血红蛋白的生成，十分适合有贫血症状的妈妈。而且阿胶能促进钙质的吸收，对宝宝的生长发育十分有利。



预防和改善
产后水肿



红枣黑豆炖鲤鱼

材料 | 鲤鱼 1 条（约 600 克）、红枣 6 颗、黑豆 30 克。

调料 | 植物油、姜丝、葱段、盐、鸡精、料酒、香菜段各适量。

做法

- 1 将鲤鱼处理干净，切成段；红枣、黑豆分别用温水泡透。
- 2 锅置火上，倒油烧热，下入鲤鱼段炸至金黄色捞出。
- 3 取炖锅一个，倒入适量水，放入鲤鱼段、红枣、黑豆、姜丝、葱段、料酒烧沸，盖上锅盖，炖约 1.5 小时，调入盐、鸡精，撒上海菜段即可。

功效 此菜对产后手足发肿或患有寒冷症、手足冰冷者有效。

木瓜鲫鱼汤

材料 | 木瓜 250 克，鲫鱼 300 克。

调料 | 盐 4 克，料酒 10 克，葱段、姜片各 5 克，油、香菜段少许。

做法

- 1 将木瓜去皮除籽，洗净，切片；鲫鱼除去鳃、鳞、内脏，洗净。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入鲫鱼煎至两面金黄色铲出。
- 3 将煎好的鲫鱼和切好的木瓜放入汤煲内，加入葱段、料酒、姜片，倒入适量水，大火烧开后，转小火煲 40 分钟，加入盐调味，撒香菜段即可。

功效 鲫鱼肉质细嫩，含高量的蛋白质，有健脾利湿、活血通络、补虚下乳的功效。木瓜营养丰富，有通乳、消食、润肺的作用，和鲫鱼搭配，特别适合产后新妈妈食用。

健康
点通

产后妈妈催奶之法

增加喂奶的次数；延长喂奶的时间；每次喂奶让宝宝两边乳头都吃到；多喝水、多喝汤（鲫鱼汤、猪蹄汤、木瓜汤等）；充分休息，减少焦虑，越着急，越是不产奶，给身体足够的反应时间。

补虚
催乳

花生猪蹄浓汤

材料 | 猪蹄 500 克，花生仁 50 克。

调料 | 枸杞子 5 克，盐 5 克，料酒 15 克，葱段、姜片各适量。

做法

- 1 猪蹄洗净，用刀轻刮表皮，剁成小块，氽水备用；花生仁泡半小时后煮开，捞出备用。
- 2 汤锅加清水，放入猪蹄以及料酒、葱段、姜片大火煮开，小火炖 1 小时，放入花生仁再炖 1 小时，加枸杞子同煮 10 分钟，调入适量的盐即可。

功效 补气血、润肌肤、催乳。



香菇鸡汤

材料 | 鸡半只，香菇 5 朵。

调料 | 枸杞子 10 颗，料酒、姜片、盐、香油、香菜段各适量。

做法

- 1 将鸡收拾干净，洗净，切成块，在沸水中氽烫一下除去血水，捞出洗净；香菇洗净，去蒂，从中间剖开。
- 2 砂锅放置火上，放入鸡肉块、香菇、姜片、枸杞子，加入适量清水，再加入料酒、盐大火烧开后，改小火继续炖煮 30 分钟，撇去浮沫，淋上香油，撒上香菜段即可。

功效 鸡汤是补虚催乳的最佳选择，加上香菇、枸杞子，有助于增强新妈妈的体力，帮助新妈妈更好恢复身体。

帮助新妈妈
更好恢复
身体





夜班族 消除疲劳

经常上夜班熬夜的人，往往会出现头昏眼花、身倦乏力、食欲减退、心情烦躁、手足心热、口腔黏膜破溃、面色发黑、注意力不易集中、记忆力减退等一系列亚健康症状，可用百合、莲子、山药、银耳、藕、枸杞子、甲鱼、猪肾、花生等炖汤，以滋阴补肾，强身健体。

猪肝黄瓜汤

材料 | 猪肝 100 克，黄瓜 30 克。

调料 | 料酒、香油、高汤、盐、酱油、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 猪肝洗净，切成长 3 厘米、宽 1 厘米、厚 0.2 厘米的小柳叶片；黄瓜切成薄片，备用。
- 2 猪肝先用沸水氽至刚泛白时，捞出，控干水分，放入油锅，用大火稍炸一下，捞出。

- 3 锅置大火上，加高汤、酱油、盐、鸡精、料酒煮沸，加入猪肝，再沸后，撇去浮沫，撒上黄瓜片，淋上香油即可。

功效 预防贫血。

健康
一点通

熬夜伤身如何补救

熬夜后，皮肤中水分、养分会过度流失，可多补充含维生素C或胶原蛋白的食物，如橙子、猕猴桃、苹果、胡萝卜等，防止黑眼圈出现；绿茶素可以清热排毒、抗衰老，胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞子泡的热茶或菊花茶。

补血
明目



护眼，
护肤

莲藕玉米排骨汤

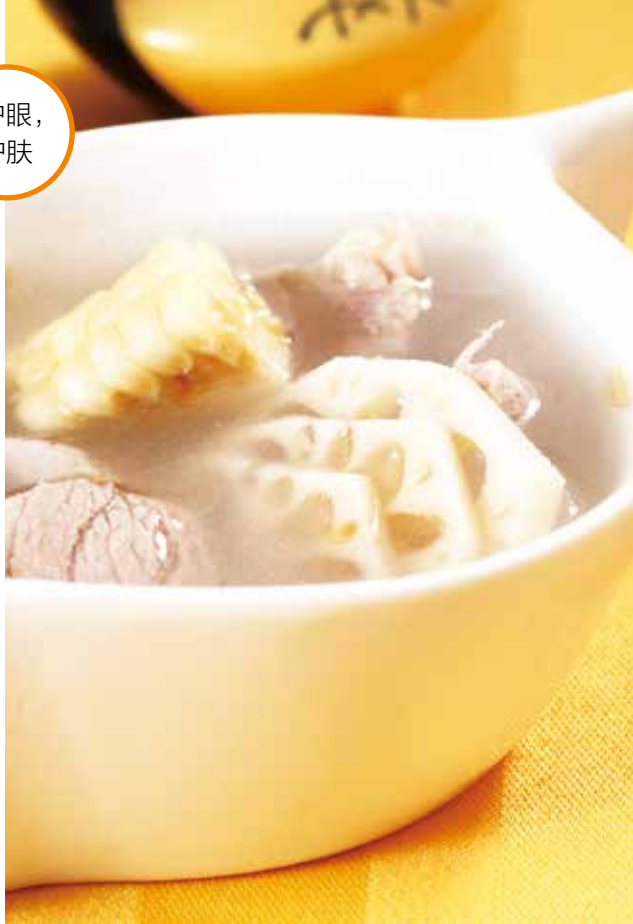
材料 | 猪排骨 300 克，玉米、莲藕各 150 克。

调料 | 姜片、料酒、盐、陈皮各适量。

做法

- 1 猪排骨洗净切段，放入锅中，加入适量清水，以大火煮沸，略煮片刻除去血水，捞出沥干。
- 2 莲藕去皮切片，入沸水锅内略焯；玉米切段，备用。
- 3 锅内注入适量清水，放入排骨段、莲藕片、玉米段、姜片、陈皮、料酒，大火煮沸，再改小火煲 2 小时至材料熟烂，加盐调味即可。

功效 强健骨骼，补气生血。



缓解熬夜
疲劳

鱼丝蛋蓉羹

材料 | 青鱼 200 克，鸡蛋 2 个，干香菇 5 克。

调料 | 鱼高汤适量，葱段、葱末各 5 克，料酒 8 克，盐 3 克，水淀粉 15 克，胡椒粉、芝麻油各少许。

做法

- 1 青鱼刮鳞去皮，去内脏、骨刺，切成薄片，再切成细丝；干香菇泡发回软，去蒂洗净，切成细丝；鸡蛋打入碗内，用筷子搅散。
- 2 葱段煸香，加鱼高汤，捞出葱段，再放入料酒、盐、青鱼丝、香菇丝，大火烧沸，下水淀粉勾稀芡，再将鸡蛋液淋入锅中搅匀，撒上胡椒粉，淋上芝麻油，出锅装碗，撒上葱末即可。





应酬族 护肝保肝

应酬多，嗜烟贪杯，加上肝炎病毒等的肆虐，往往祸及肝脏，脂肪肝、病毒性肝炎等肝病可能会悄悄盯上你。所以为了健康，应酬族一定要好好爱护自己的肝脏。如何爱护呢？平时可以多喝一些养护肝脏的汤，如菌菇汤等。

黄豆芽双菇汤

材料 | 平菇、茶树菇、黄豆芽各 100 克，冬瓜 50 克。

调料 | 浓汤宝半盒，葱花、香油各适量。

做法

- 1 黄豆芽去根，洗净；茶树菇洗净；平菇洗净，撕成条；冬瓜去皮、籽，切厚片，再切条。
- 2 锅内放清水、茶树菇烧沸，放黄豆芽煮 10 分钟，加浓汤宝，放平菇、冬瓜条再煮 5 分钟，放入葱花，滴香油即可。

功效 黄豆芽能健脾养肝。平菇、茶树菇富含 B 族维生素、菌糖等，可以改善人体新陈代谢，增强体质，对肝炎有一定的疗效。冬瓜能减少脂肪的堆积。此汤有很好的减肥、降脂、护肝功效。

健康
一点通

如何把喝酒危害降到最低

不要空腹饮酒，喝酒之前先吃点儿酸奶、猪肘等食物，以防止酒精渗透胃壁；饮酒之后喝碗热汤，尤其是用姜丝炖的鱼汤，具有很好的解酒作用；喝酒时多吃绿叶蔬菜可保护肝脏，还可以吃一些豆制品，其中的卵磷脂可保护肝脏。

减肥，降脂，护肝

什锦蘑菇汤

材料 | 干香菇 15 克，芦笋、金针菇各 100 克，粉丝 30 克，熟扇贝丝 20 克。

调料 | 盐 4 克，鸡精 1 克，姜末、蒜蓉、蘑菇高汤、油各适量。

做法

- 1 干香菇泡发，洗净，去蒂，切片；芦笋洗净，去老根，切斜段，焯水；金针菇洗净，去根；粉丝剪短泡软。
- 2 锅内放油烧至六成热，煸香姜末、蒜蓉，倒适量蘑菇高汤和清水烧沸，放芦笋段、香菇片、金针菇，开锅放熟扇贝丝稍煮，放粉丝烧沸，加盐和鸡精即可。

促进肝细胞修复



豆芽鸡丝汤

材料 | 黄豆芽、鸡胸肉各 200 克。

调料 | 盐 4 克，鸡精、胡椒粉各少许，蒜片、姜丝、葱丝各 5 克，香菜段、鸡高汤、醋、香油、油各适量。

做法

- 1 将鸡胸肉洗净，煮熟，晾凉后撕成细丝；黄豆芽洗净，去根须。
- 2 锅内放油烧至六成热，放蒜片炆锅，倒鸡高汤，放黄豆芽煮 5 分钟，放鸡丝，加姜丝、葱丝，开锅后撇浮沫，放盐、鸡精、胡椒粉、香菜段、醋搅匀，淋入香油即可。

功效 可提高受损肝组织及肝细胞的修复与再生功能，适当食用对养肝、护肝有好处。

提高肝脏抗病毒能力





电脑族 赶走亚健康

如果一个电脑族时常觉得疲累，像是要生病，但又没病；工作结束后，感觉疲劳、肩膀僵硬、视力减弱等；经常出现头晕脑胀、全身酸痛、口干舌燥、胃肠不顺、失眠……就应该想到亚健康了，这时可以有针对性地喝一些汤品调补。

黄豆排骨蔬菜汤

材料 | 黄豆、西蓝花小朵各 50 克，猪排骨段 200 克，香菇 4 朵。

调料 | 盐 5 克，姜片适量。

做法

- 1 黄豆洗净，泡涨；猪排骨段用沸水汆烫，冲去血沫；香菇用温水泡发去蒂，洗净，一切两半。
- 2 煲锅中倒入适量清水，放入黄豆、排骨段，加姜片大火煮沸，加入香菇转小火煲约 1 小时，至黄豆、排骨熟烂，放入西蓝花小朵煮约 5 分钟，加盐调味即可。

功效 黄豆含异黄酮素，能延缓衰老；排骨能补血；骨汤中的胶原蛋白可促进微循环，减慢身体老化速度。此汤有活血、润肤、延缓皮肤衰老之功效。



电脑族多活动下肢

久坐会加大下肢静脉血栓的风险。建议电脑族每坐一小时左右最好起身走动走动，并适当活动一下下肢，如原地踩踏、把腿抬高、拍打腿部等。其次，养成良好的饮水习惯对预防深静脉血栓也很有帮助。

延缓
衰老

黑豆排骨汤

材料 | 黑豆 50 克，排骨 200 克。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 黑豆洗净，提前用清水泡一夜。
- 2 排骨洗净切块；砂锅中放适量凉水，将排骨放入，大火煮开后继续煮 30 分钟左右，撇净浮沫，然后加入黑豆，再小火煲 2 小时左右，最后加盐调味即可。

功效 活血清热，补虚乌发。

强肾
乌发



改善睡眠
质量

莲子桂圆汤

材料 | 莲子、桂圆肉各 30 克，红枣 20 克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 莲子洗净，浸泡，去心；桂圆肉洗净；红枣洗净，去核。
- 2 莲子、桂圆肉、红枣一同放入砂锅内，加适量水，小火炖至莲子熟烂，加冰糖煮至化开即可。

功效 莲子可清心醒脾、养心安神明目、健脾补胃、调补元气；桂圆可壮阳益气、补益心脾、养血安神、缓解疲劳；红枣补益脾胃、养血安神，对肝脏、心血管系统、造血系统都很有益。本汤具有健脾补血、养心安神的功效，适合失眠者。





白领族 舒缓压力

白领族的工作压力，长期高度精神紧张，会导致人体生理内分泌功能失调，免疫力下降，常会出现身体劳累、提不起劲、记忆力减退、心情郁闷等身体不适。这种情况很有可能是工作压力过大造成的，可用美味的汤品调补。

雪梨百合莲子汤

材料 | 雪梨 2 个，百合 10 克，莲子 50 克，枸杞子少许。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 将雪梨洗净，去皮除核，切块；将百合、莲子分别洗净，用水泡发，莲子去心；枸杞子洗净，待用。
- 2 锅置火上，放适量水烧沸，放入雪梨块、百合、莲子、枸杞子、冰糖，水开后再改小火煲约 1 小时即可。

功效 莲子有很好地去心火的功效，可以治疗口舌生疮，并有助于睡眠，还有较强的降压作用，高血压患者常食可起到滋养补虚、降低血压的作用。

健康
一点通

多做深呼吸活动来减压

深呼吸不仅能舒缓压力，还能改善头晕、乏力、嗜睡等办公室综合征。正确的深呼吸方法是：处于坐姿时，呼吸缓慢而深入，呼气的时间应是吸气时间的两倍。

清心
除烦

消疲劳，
抗抑郁

青苹果鲜虾汤

材料 | 大虾 250 克，青苹果 1 个。

调料 | 盐 3 克，鱼露、高汤、香菜末、姜片、橙汁各适量，胡椒粉少许。

做法

- 1 大虾洗净，剥去外壳（虾壳留用），剔除虾线；青苹果洗净，去皮，切块。
- 2 锅中加高汤煮沸，下入虾壳、姜片煮 10 分钟，捞去渣质，下入青苹果，加盐、胡椒粉、橙汁调味，倒入鱼露煮沸，放入鲜虾汆煮至变红，撒入香菜末即可。

功效 虾有补脑补肾、增强体力的作用；青苹果富含多种维生素，有养肝解毒的功效，并能对抗抑郁症。



明目
养神

三色玉米甜羹

材料 | 嫩玉米粒 200 克，青豆 50 克，枸杞子 10 克，菠萝 1/4 个。

调料 | 冰糖、水淀粉各适量。

做法

- 1 嫩玉米粒洗净，上笼屉大火蒸熟，晾凉后捣碎；青豆与枸杞子分别洗净；菠萝去皮，切小丁，泡入盐水中片刻。
- 2 锅中加入适量清水烧开，倒入冰糖、嫩玉米粒、枸杞子、菠萝丁、青豆，大火煮约 5 分钟，用水淀粉勾芡即可。

功效 玉米、青豆、枸杞子等都可以养肝明目，还能保护肌肤，防止皮肤粗糙及生皱纹；菠萝富含维生素 B₁，能促进新陈代谢，消除疲劳感。





教师族 润肺清尘

俗话说：“教师是辛勤的园丁，哺育着祖国的花朵。”教师因说话很多，并长期受粉尘刺激，故易患咽喉疾病，如慢性咽炎、慢性喉炎、咽异感症等。而汤汤水水最润肺养阴、固护肺阴，煲一煲滋阴润肺的汤水，既能一饱口福也能护肺养生。

银耳雪梨汤

材料 | 银耳 50 克，雪梨 1 个，杏仁 10 克，胡萝卜 150 克。

调料 | 陈皮、红枣、枸杞子各适量。

做法

- 1 银耳用清水泡发，去黄蒂，撕成小块；雪梨洗净，去皮、核，切小块；杏仁洗净，去核；胡萝卜洗净，切小块。
- 2 锅内倒水，加入陈皮，待水煮沸后，放入银耳、雪梨块、杏仁、枸杞子、

红枣和胡萝卜块，大火煮 20 分钟，转小火继续炖煮约 3 个小时即可。

功效 雪梨味甘、性寒，有润肺清燥、止咳化痰的作用；银耳可滋阴润肺、生津止咳。

健康
一点通

梨生吃熟吃功效不同

生吃梨，能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症状；把梨煮熟，如冰糖蒸梨可滋阴润肺、止咳祛痰，对患肺热久咳的病人有明显的疗效。

润肺清燥，
止咳化痰



川贝雪梨猪肺汤

材料 | 猪肺 120 克，川贝 9 克，雪梨 1 个。

调料 | 盐适量。

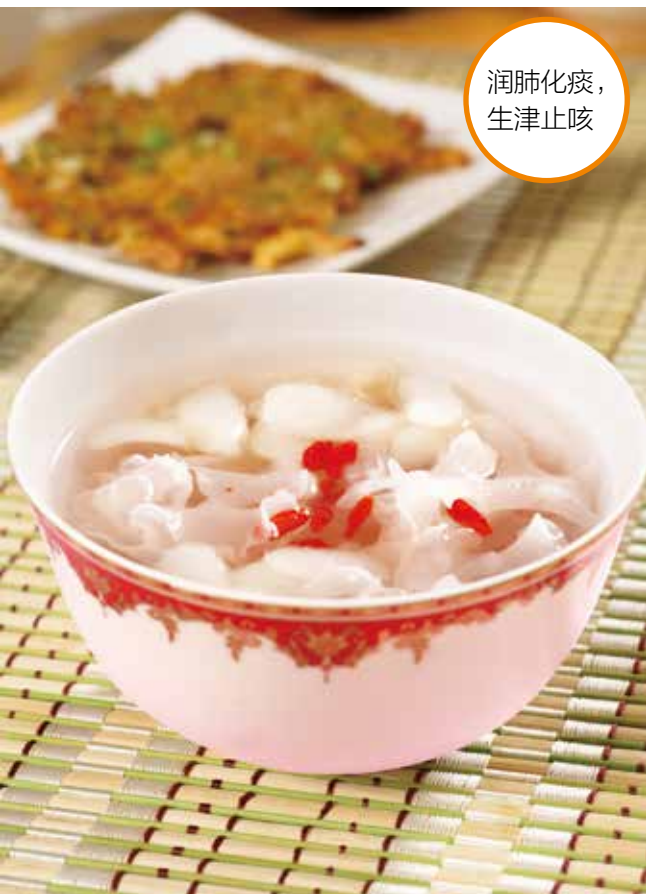
做法

- 1 猪肺清洗干净，切片，放开水中煮 5 分钟，再用冷水洗净，沥干水；将川贝洗净打碎；雪梨连皮洗净，去蒂和核，切小块。
- 2 砂锅内放适量水，大火煮沸，然后将猪肺、川贝和雪梨一起放入锅内，小火煮 2 小时，加少许盐调味即可。

功效 猪肺可补肺虚、止咳；川贝可润肺止咳、化痰平喘；雪梨可润肺。三者同时炖汤，具有极佳的润肺功效，适合吸烟者进补。



减少粉尘
损害



润肺化痰，
生津止咳

荸荠银耳羹

材料 | 荸荠 150 克，银耳 20 克，枸杞子 10 克。

调料 | 冰糖、水淀粉各适量。

做法

- 1 银耳放温水中泡发，去蒂，洗净，撕成小朵；荸荠去皮，洗净，切丁。
- 2 砂锅内放入荸荠丁、银耳、枸杞子，加适量温水置火上，大火烧沸，然后转小火煮至荸荠丁熟透，再加冰糖煮至溶化，用水淀粉勾薄芡即可。

功效 银耳含有丰富的胶质、多种氨基酸等，常食可滋阴补肾、润肺补气、生津止咳，还能提高机体免疫力；荸荠富含水分和维生素，可以润肺化痰。建议肺热咳嗽、痰浓难咳者可多饮此汤。



考试一族 补脑安神

有些人面对考试，会出现头晕头痛、胸闷心慌、胃口不好、注意力难以集中、心烦失眠等考前焦虑反应，即考试紧张综合征。除了学会减轻心理负担外，还应注意对营养的补充，喝一些舒缓神经、消除紧张、安神补脑的汤品。

鱼头补脑汤

材料 | 胖头鱼鱼头 800 克，天麻片 15 克，鲜香菇 35 克，虾仁、鸡肉各 50 克。

调料 | 盐 4 克，胡椒粉 2 克，葱段 15 克，姜片 10 克，油适量。

做法

- 1 将胖头鱼鱼头洗净；鲜香菇洗净，去蒂，切片；虾仁洗净，去除虾线再次冲净；鸡肉洗净，切片。
- 2 锅内倒油烧热，放胖头鱼鱼头煎烧

片刻，加香菇片、鸡肉略炒，倒清水，加天麻片、葱段、姜片小火煮 20 分钟，放虾仁煮熟，加盐、胡椒粉即可。

功效 胖头鱼鱼脑中含有一种人体所需的鱼油，鱼油中富含多不饱和脂肪酸，可以起到维持、提高并改善大脑机能的作用。



调息法消除考前紧张

通过意识调节呼吸，使呼吸愈来愈慢，只调呼出气，不管吸气，即呼出→呼出，5分钟后紧张、焦虑自动消除，心境平稳。

改善大脑
机能

核桃仁莲藕汤

材料 | 莲藕 250 克，核桃仁 80 克。

调料 | 盐 5 克，香油少许。

做法

- 1 莲藕去皮洗净，切成小块；核桃仁洗净备用。
- 2 锅置火上，加适量清水煮开，放入莲藕和核桃仁，用大火煮沸，再改以小火煮至材料熟透，调入盐、香油即可。

功效 核桃仁富含磷脂，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老。

防止
大脑疲劳



改善神经
紧绷

百合鸡蛋汤

材料 | 百合 20 克，火腿 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 | 葱末 5 克，鸡汤 750 毫升，盐 3 克，料酒 10 克。

做法

- 1 百合用清水浸泡一夜，洗净；火腿切末；鸡蛋磕入碗中，打散。
- 2 锅置火上，放入百合、火腿末，加鸡汤大火烧开后转小火煮 10 分钟，淋入鸡蛋液搅成蛋花，加盐和料酒调味，撒上葱末即可。

功效 滋阴养血、清心安神，尤其适合神经衰弱、心悸、失眠、虚烦者食用。



健脑
益智



鱼丸翡翠汤

材料 | 鱼丸 150 克，小油菜、粉丝各 50 克，枸杞子 10 克。

调料 | 盐 4 克，鸡精 2 克，鱼高汤、葱末、姜末各适量。

做法

- 1 粉丝剪成长度适中的段，用清水洗净，泡软；小油菜洗净，用手掰成段；枸杞子洗净后备用。
- 2 鱼高汤下锅，大火烧开后加入鱼丸，轻轻搅动，撇去浮沫，煮至鱼丸全部浮上水面，加入小油菜、粉丝、枸杞子，大火煮开后加入盐、鸡精、葱末、姜末调味即可。

功效 健脑明目，滋补健胃，养肝补血。

补脑
安神



西蓝花鹌鹑蛋汤

材料 | 西蓝花 100 克，鹌鹑蛋 8 个，鲜香菇 5 朵，火腿 50 克，圣女果 5 个

调料 | 盐适量。

做法

- 1 西蓝花洗净掰成小朵，放入沸水中烫 1 分钟；鹌鹑蛋煮熟，剥皮；鲜香菇去蒂洗净，切丁；火腿切成小丁；圣女果洗净，对半切开。
- 2 鲜香菇、火腿丁放入锅中，加适量清水大火煮沸，转小火再煮 10 分钟，然后把鹌鹑蛋、西蓝花放入，再次煮沸，加盐调味，出锅时把圣女果放入即可。

功效 补脑益智，很适合常用脑者。



瘦身美颜汤

由内而外变美，让身体变瘦





消脂，瘦肚子

腹部的赘肉太多不仅影响美观，也威胁身体健康。目前已证明有 15 种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系，其中包括冠心病、心肌梗死、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等。为了减掉恼人的肚腩，除了运动，饭前也可喝些低热量的汤品。

番茄洋葱鸡蛋汤

材料 | 番茄、洋葱各 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 | 盐 3 克，番茄高汤适量。

做法

- 1 将番茄洗净，焯烫后去皮，切块；洋葱洗净，切碎；鸡蛋打散，搅拌均匀。
- 2 锅置火上，倒入番茄高汤大火煮沸，加入洋葱、番茄，转小火煮 2 分钟。
- 3 待汤煮沸后，加入鸡蛋液，搅拌均匀，加盐调味即可。

功效 本汤可以帮你燃烧体内多余的脂肪，以及防止脂肪积聚。

健康
一点通

刮痧，轻松摆脱手臂赘肉

手臂是减肥的死角，刮痧可以轻松减掉手臂上的赘肉，可以说是瘦手臂最快的方法。具体操作如下：1.在手臂上均匀涂抹适量的刮痧油，同时进行拍打按捏，然后继续按摩至手臂感觉发软放松为止。2.将肌肉按松软后，顺着手臂，从上到下，从肩部往手腕方向轻轻刮拭出痧。3.刮完一条手臂后换另一条。4.早晚各一次，坚持一个月就会看到效果。

防止脂肪
积聚



热量低，抑
制糖类转化

香菜黄瓜汤

材料 | 黄瓜 250 克，香菜 25 克。

调料 | 姜丝 5 克，盐、胡椒粉各 3 克。

做法

- 1 黄瓜洗净，切片；香菜择洗干净，切段。
- 2 锅中加适量清水，加姜丝煮沸，放入黄瓜片，待汤再次煮沸时，调入盐、胡椒粉，撒入香菜段即可。

功效 黄瓜内含内醇二酸，可抑制糖类食物转化为脂肪，还含有丰富的纤维素，能加强胃肠蠕动，使大便通畅，且含较低热量。



消脂
塑形

冬瓜口蘑汤

材料 | 冬瓜、口蘑各 50 克，枸杞子 5 克。

调料 | 盐 1 克，香油少许。

做法

- 1 将冬瓜洗净，去皮，去瓤，切厚片；口蘑洗净，切片备用；枸杞子泡洗干净。
- 2 锅内倒适量清水烧开，放入冬瓜片、口蘑片、枸杞子，煮 15 分钟，加盐调味，淋上香油即可。

功效 冬瓜热量极低，同时冬瓜还有利尿消肿的功效，可以帮助肥胖者塑形；口蘑中膳食纤维含量较高，可以增强饱腹感，减少进食量，控制热量的摄入。





减少热量
摄入

豆芽蘑菇汤

材料 | 豆芽 200 克，鲜蘑菇 150 克。

调料 | 葱花 10 克，香菜末 5 克，盐 2 克，胡椒粉、鸡精各 1 克，植物油适量。

做法

- 1 豆芽择洗干净；鲜蘑菇去根，洗净，用沸水焯烫，捞出，撕成条。
- 2 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱花，放入豆芽翻炒均匀，倒入适量清水烧至豆芽断生，加入焯好的蘑菇，加盐、胡椒粉、鸡精调味，撒上香菜末即可。

功效 豆芽热量很低，膳食纤维含量较高，常吃豆芽可以起到减肥的效果；蘑菇有助于产生饱腹感，从而减少进食量、降低热量的摄入。

健康
一点通

减肥时如何控制热量的摄入？

肥胖者如果将每天的热量摄入减少100千卡，那就可能在大约5个星期后减掉4公斤体重。那么如何控制热量的摄入呢？首先是改变饮食结构，用水果、蔬菜等低热量、饱腹感强的食物取代高脂食物（如比萨、糕点等）。为避免营养不良，每天要保证50~70克的蛋白质摄入量，可以选择鱼肉、牛奶、鸡蛋等作为蛋白质的来源。其次，可以用流质食物如果汁粥、汤等液状或半液状食物代替日常膳食。

减去腹部
赘肉

油菜香菇魔芋汤

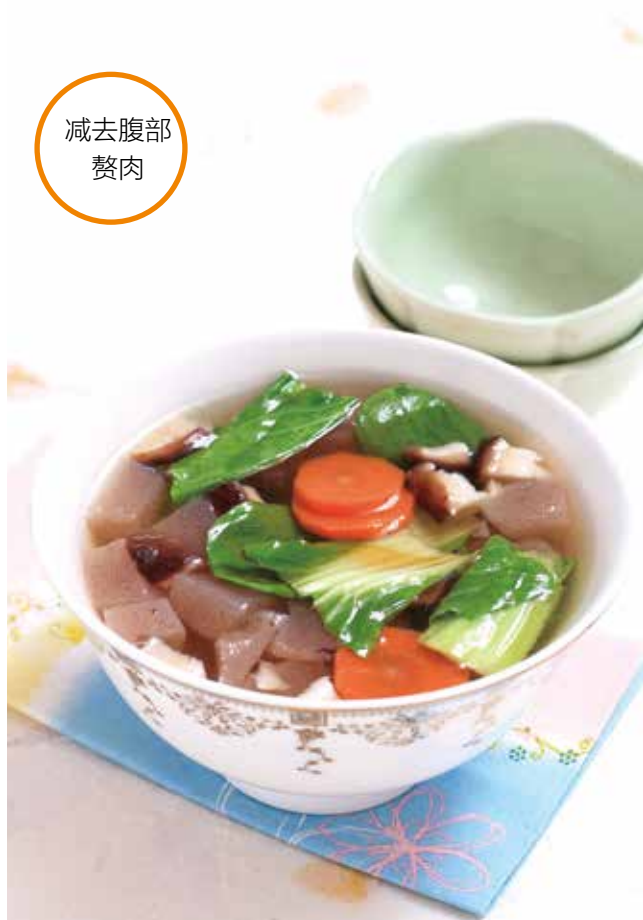
材料 | 油菜 100 克，干香菇 15 克，魔芋、胡萝卜各 50 克。

调料 | 盐 3 克，鸡精少许，蘑菇高汤、香油各适量。

做法

- 1 油菜洗净，用手撕成小片；干香菇洗净，泡发（泡发干香菇的水留用），去蒂，切小块；魔芋洗净，切块；胡萝卜洗净，切圆薄片。
- 2 锅中倒蘑菇高汤和泡发香菇的水，大火烧开，放香菇块、魔芋块、胡萝卜片烧至八成熟，放油菜煮熟，加盐和鸡精调味，淋香油即可。

功效 魔芋富含膳食纤维，搭配油菜和香菇，减肥效果更佳。



通便
排毒

苹果百合番茄汤

材料 | 苹果 250 克，百合 100 克，番茄 200 克。

调料 | 冰糖 10 克，白醋适量。

做法

- 1 将苹果、番茄洗净，切块；百合剥开，洗净备用。
- 2 炒锅置火上，倒入适量清水，放入冰糖化开，放入苹果、百合、番茄小火煮 10 分钟，用白醋调味即可。

功效 这款汤富含膳食纤维，能给肠的活动以强力的刺激，促进肠蠕动，促进排便，帮助肠道排毒。





消除水肿，让身体轻盈

严格地说，肥胖是脂肪的过度堆积，但是，许多肥胖者不仅是单纯的体内脂肪增多，而且同时有过多的水分在体内积聚。这是因为肥胖者的皮下脂肪组织增多，易导致血液及组织液回流受影响而发生浮肿。所以，肥胖及水肿者喝些“消肿汤”，让身体轻盈起来很重要。

冬瓜薏米老鸭汤

材料 | 老鸭半只，冬瓜 200 克，薏米 50 克。

调料 | 葱段、姜片各 20 克，盐、植物油各适量。

做法

- 1 老鸭收拾干净，去头、屁股和鸭掌，剁成大块；冬瓜洗净去皮，切大块；薏米洗净，冷水浸泡 3 小时以上。
- 2 锅中放入冷水，将鸭块放入，大火

烧开，煮 3 分钟撇去血水，捞出，用清水洗净。

- 3 另起锅，锅中放少量油，五成热时放入葱段和姜片炒香，倒入鸭块炒变色，然后放入适量开水和薏米，小火炖 1 小时后，放入冬瓜和少许盐，继续炖 20 分钟即可。

功效 薏米可利尿消肿、健脾祛湿；鸭肉、冬瓜性凉，可滋阴去火，和薏米搭配有清热利尿、健脾利湿的效果。

消肿
祛湿

莲藕冬瓜扁豆汤

材料 | 莲藕 380 克，冬瓜 450 克，扁豆 75 克，瘦肉 150 克。

调料 | 盐、姜片各适量。

做法

- 1 莲藕去皮，洗净，切块；冬瓜洗净，去皮，除籽，切厚块；扁豆洗净，掰成两段；瘦肉洗净，入沸水中氽一遍，再冲洗干净，切片。
- 2 将适量水倒入锅中烧开，下莲藕、冬瓜、扁豆、瘦肉、姜片，煲开后改小火继续煲 2 个小时，加盐调味即可。

功效 | 莲藕可以健脾；冬瓜利尿、消水肿。此汤有美体塑身、降火消暑的功效。

清热利尿，
美体塑身



利尿
消肿

红豆莲子百合汤

材料 | 红豆 50 克，莲子 30 克，百合 5 克。

调料 | 冰糖适量，陈皮 2 克。

做法

- 1 红豆和莲子分别洗净，浸泡 2 个小时，莲子去心；百合泡发，洗净；陈皮洗净。
- 2 锅中倒水，放入红豆大火烧沸，转小火煮约 30 分钟，放入莲子、陈皮煮约 40 分钟，再加百合继续煮约 10 分钟，加冰糖煮至化开，搅匀即可。

功效 | 红豆有补血、利尿、消肿、祛湿等功效；百合清热利尿。二者搭配，利尿消肿的功效很好。



增加
饱腹感



鸡蓉冬瓜羹

材料 | 冬瓜、鸡胸肉各 200 克，熟火腿 20 克。

调料 | 盐 4 克，油、料酒、高汤、蛋清、葱丝、姜丝、香油各适量。

做法

- 1 冬瓜洗净，去皮和瓤，切成细丝；鸡胸肉洗净，剁成细泥，加盐和蛋清，搅拌均匀即成鸡蓉；熟火腿剁末。
- 2 汤锅加油烧热，爆香葱丝、姜丝后捞出不用，放入冬瓜丝，加料酒翻炒，加入高汤大火煮至冬瓜熟透。
- 3 转小火，将鸡蓉徐徐倒入，边倒边搅拌，鸡蓉倒完即停火，盛入汤碗后，撒上火腿末，淋上香油即可。

祛湿
利尿



冬瓜红豆鲫鱼汤

材料 | 红豆 50 克，冬瓜 200 克，鲫鱼 1 条。

调料 | 姜片 10 克，盐、植物油各适量。

做法

- 1 红豆洗净，用冷水浸泡 2 小时以上；冬瓜洗净，去皮切片。
- 2 鲫鱼收拾干净。锅中放少量油，待油热后开小火，将鲫鱼放进锅中微煎，煎至两面微黄即可。
- 3 将煎好的鲫鱼和红豆、冬瓜、姜片一起放入砂锅，放适量清水，以没过材料为准，大火煮沸后改小火慢炖 2 小时，加入盐调味即可。

功效 红豆、冬瓜、鲫鱼都可祛湿，搭配食用，祛湿利尿的功效更佳。



润肤美白，白皙肌肤惹人爱

中医常说“有诸内者，必形诸外”，认为“将相之和，国之始兴，气血之谐，人之悦色”，将脏腑气血比之为将相，由此可见，脏腑功能正常、气血充足调和是人健康美丽之本。恰到好处的“汤补方案”可内养脏腑，调和气血，使面部皮肤光泽细嫩，润白而富有弹性。

莲实薏米美容羹

材料 | 干银耳 10 克，莲子、芡实各 30 克，薏米 20 克。

调料 | 冰糖 5 克，水淀粉各适量。

做法

- 1 莲子去心，在水中浸泡约 30 分钟后，洗净，捞出，沥干；干银耳泡软，洗净，去蒂，撕成小朵，捞出沥水；薏米、芡实分别洗净，放入水中浸泡 2 个小时，捞出沥水。
- 2 锅内倒入清水，放莲子、薏米、银耳、芡实，大火煮沸后转小火煮 1 个小时，最后加冰糖煮至化开，用水淀粉勾芡搅匀即可。

功效 薏米中含蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂，有使皮肤光滑和消除色素斑点的作用；银耳具有滋阴养肺、润肤美白的功效。常食此汤，能使皮肤弹性增强、细嫩光滑。


柠檬甘草面膜美白肌肤

取柠檬汁 30 毫升，甘草粉 10 克，鸡蛋 1 个。把鸡蛋磕入碗中，取蛋清。先把柠檬汁加入到蛋清中，搅拌均匀，再加入甘草粉，搅拌成糊状。使用方法是洁面后，先用热毛巾敷脸，再将面膜均匀地涂在脸上，避开眼周和唇部肌肤，20 分钟后用清水洗净即可。每周使用 1~2 次，可美白。

健康
一点通

健脾利湿，
润肤美白





清肝明目，
改善干燥
肌肤

红枣菊花养颜羹

材料 | 红枣 20 克，桂圆肉 50 克，菊花 5 克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 红枣去核，洗净；桂圆肉洗净；菊花用清水泡、洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，放入红枣、桂圆肉，用大火煮至沸腾后改用小火煮约 15 分钟。
- 3 加入冰糖，小火煮至化开，食用时将菊花撒入汤中稍浸泡即可。

功效 红枣富含维生素 C，能滋润干燥的肌肤；菊花有清肝明目的功效，桂圆可养血、补脾胃。三者搭配，能让肤色红润。



润肤
美白

清爽芦荟羹

材料 | 芦荟 250 克，西瓜 100 克。

调料 | 冰糖 5 克，水淀粉适量。

做法

- 1 芦荟去皮，洗净，切片；西瓜去皮，去籽，洗净，切成菱形块。
- 2 锅中倒入清水，放入芦荟片和西瓜块，加入冰糖，大火烧开后，用水淀粉勾芡即可。

功效 芦荟含多糖和多种维生素，能够改善皮肤的质地，西瓜有增加皮肤弹性的功效。二者搭配食用有保持皮肤白皙、嫩滑、有弹性，增添皮肤光泽的食疗功效。



令皮肤
光滑细嫩

花生松仁猪蹄汤

材料 | 猪蹄 2 只，花生仁 50 克，松仁 20 克，山楂 20 克。

调料 | 盐、鸡精各 3 克，葱段、姜片各 5 克，白糖适量。

做法

- 1 猪蹄收拾干净，剁成块，沸水氽烫，去血沫，捞出；花生仁洗净，用温水浸泡；山楂洗净。
- 2 沙锅倒清水烧开，放猪蹄块、花生仁，加葱段、姜片，大火烧开，用小火煮 1.5 小时，加山楂、松仁、盐、鸡精、白糖再煮 20 分钟即可。

功效 猪蹄的大分子胶原蛋白能使皮肤饱满、光滑；花生所含的人体所需

氨基酸可防止过早衰老；松子的维生素 E 能保持皮肤弹性。

健康
一点通

每天一大杯果蔬汁祛斑养颜

女性在不同时期会由于不同原因而出现色斑。导致色斑出现的原因有可能是内分泌失调、妇科疾病、精神压力大、睡眠不好，以及体内缺少维生素等。果蔬中含有的抗氧化剂（如胡萝卜素、维生素 C、植物化学物等）可以抗衰老，延缓黑色素的产生。建议打成果汁的方式饮用，少量多类，每天喝上 1 大杯，可以补充水分，促进皮肤代谢，减少黑色素的生成。榨果蔬汁时尽量多放蔬菜，少放水果，避免自制果蔬汁含糖过多，引起肥胖。



令肌肤美白，
富有弹性

丝瓜虾仁汤

材料 | 丝瓜 100 克，虾仁 50 克，熟火腿 30 克。

调料 | 蒜末 5 克，盐 3 克，水淀粉、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 丝瓜洗净，去皮后切滚刀块；虾仁挑去肠线后洗净；熟火腿切片。
- 2 锅置火上，放入少量油，烧热后加

入蒜末炒香，放入丝瓜块，翻炒至丝瓜变色。

- 3 在锅中倒入清水，大火烧开后加虾仁、熟火腿片煮熟，加盐、胡椒粉调味后，用水淀粉勾薄芡即可。

功效 丝瓜中的胡萝卜素能防止皮肤老化，维生素 C 能美白肌肤、消除斑块，搭配虾仁做汤，能让肌肤美白、富有弹性。



美白润肺，
祛斑养颜

橘瓣银耳羹

材料 | 橘子 100 克，银耳 15 克，枸杞子适量。

做法

- 1 银耳用清水泡发，择洗干净，撕成小朵；橘子洗净，去皮，分瓣。
- 2 锅置火上，放入银耳、枸杞子和适量清水，大火烧开后转小火煮至汤汁略稠，加橘子瓣即可。

功效 银耳含有植物性胶质、膳食纤维、多糖类等多种养分，常吃能滋润肌肤，去除脸部黄褐斑、雀斑；橘子中的维生素 C 含量较高，维生素 C 具有美白肌肤的功效。两者搭配使这款汤羹具有美白润肺、祛斑养颜的功效。



除皱，青春常驻容颜不老

皮肤是否紧致，有没有皱纹，是由真皮层决定的，因为胶原蛋白和弹性纤维是构成真皮层的主要成分。为了预防皱纹形成，就要注意保持肌肤的锁水能力。胶原蛋白中含亲水性的天然保湿因子，所以用鸡爪、猪蹄等富含胶原蛋白的食物煲汤喝，有助于减缓肌肤衰老。

花生红枣鸡爪汤

材料 | 鸡爪 5 只，花生仁 50 克，红枣 8 个。

调料 | 盐 4 克，鸡精、香油各适量。

做法

- 1 鸡爪洗净，切去爪尖，用沸水氽烫后再次洗净；花生仁、红枣洗净，用清水浸泡。
- 2 将鸡爪、花生仁、红枣用大火煮开后转小火炖 1 小时，加盐、鸡精调味，淋入香油即可。

功效 鸡爪富含胶原蛋白，能使皮肤水分充足，保持弹性；红枣补血，可改善气色；花生维生素 E 含量较高，可延缓皮肤衰老。此汤可保持肌肤年轻态。

健康
一点通

维生素E胶囊保湿抗皱作用显著

取一颗天然维生素E软胶囊，用针刺破胶囊外衣，滴几滴混在面霜中，洗脸后抹上这种面霜，就能起到滋润皮肤、维持皮肤水分、减少面部皱纹、缓和皮肤干燥、减少色素沉着的作用。这种方法很适合长期在空调室内工作的女性。



除皱，
抗衰老

增强皮肤
弹性，消除
皱纹



木瓜凤爪汤

材料 | 嫩鸡爪 250 克，木瓜 200 克，
红枣 20 克。

调料 | 盐适量。

做法

1 将嫩鸡爪洗净，去掉爪尖；红枣洗净，去核；木瓜洗净，去瓢，切块。

2 锅置火上，加适量清水大火烧开，放入鸡爪、木瓜块、红枣煮至鸡爪熟烂，加适量盐调好口味即可。

功效 随着年龄的增长和紫外线、自由基等的侵害，人体内的胶原蛋白会流失，皮肤会逐渐松弛。这款汤中的胶原蛋白含量高，可以增强肌肤弹性、抗皱。

延缓
皱纹



黄豆猪蹄汤

材料 | 猪蹄 300 克，黄豆 100 克，香菇 20 克。

调料 | 姜片 10 克，料酒、盐、陈皮各适量。

做法

1 将猪蹄洗净切小块，放入锅中，注入适量清水，大火烧开，略煮片刻以去除血水，捞出沥干；黄豆淘洗干净，泡一夜；香菇泡发，洗净，去柄。

2 锅内注入适量清水，放入猪蹄块、黄豆、姜片、陈皮、料酒，大火煮开，再改小火煲约 1.5 个小时，然后加入香菇再煮至猪蹄熟烂，加盐调味即可。

功效 抵抗衰老，延缓皱纹的产生。



清火排毒汤
还体内一片洁净





给五脏清火，保头面清爽

如果你有口干舌燥、嘴唇和皮肤干燥皲裂、牙痛、口腔溃疡、长痘、眼红、眼干等症状，那么你可能是“上火”了，多喝汤水是“灭火”最直接的方法。在汤品上，最好选择清淡的，辛辣、油腻的汤品尽量少喝，清火的食物如绿豆、苦瓜、冬瓜、豆腐、百合、荸荠、梨等可以多食用些。

木耳丝瓜汤

材料 | 嫩丝瓜片400克，干木耳10克，水发海米适量。

调料 | 盐5克，鸡精少许，蔬菜高汤、葱丝、姜丝、香油、油各适量。

做法

- 1 干木耳泡发，洗净，撕成小朵。
- 2 炒锅置大火上，加入油烧至五成热，放入葱丝、姜丝炆锅，随即放入嫩丝瓜片略炒。
- 3 倒入蔬菜高汤，放入木耳、水发海米，大火烧沸，撇去浮沫，改用小

火炖约10分钟，加盐、鸡精，淋入香油搅匀即可。

功效 祛风湿，通经络，清热利咽，化痰止咳，凉血解毒。

健康
一点通

胃火口臭按摩内庭穴

内庭穴在足背第2、第3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，是足阳明胃经的荥穴。荥穴可以说是上火的克星。如果有口臭、咽喉肿痛、牙痛、便秘、腹胀、吐酸水等不适时，可以多按内庭穴。每天早晚用大拇指点揉内庭穴100次即可。

清热
凉血



苦瓜豆腐瘦肉汤

材料 | 苦瓜 150 克，猪瘦肉 60 克，豆腐块 100 克。

调料 | 盐 3 克，鸡精 2 克，香油少许，油、料酒、酱油、水淀粉各适量。

做法

- 1 苦瓜洗净，一剖两半，去瓤，切片；猪瘦肉洗净，剁成蓉，加料酒、香油、酱油腌 10 分钟。
- 2 锅内倒油烧热，下肉蓉滑散，加入苦瓜片翻炒数下，倒入沸水，推入豆腐块煮熟，加盐、鸡精调味，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

功效 苦瓜可以除热败火、解劳乏、清心明目，是绝佳的清热降火食材。

清热
降火



解毒
去火

绿豆冬瓜汤

材料 | 冬瓜 250 克，绿豆 50 克。

调料 | 葱段 10 克，姜片 5 克，盐 4 克。

做法

- 1 冬瓜去皮、去瓤，洗净切块；绿豆洗净，浸泡 4 小时。
- 2 锅置火上，加入水烧沸，加入葱段、姜片、绿豆煮开，转小火煮约 20 分钟。
- 3 放入冬瓜块，烧至熟而不烂时，撒入盐，起锅即可。

功效 绿豆清热解暑，利尿通淋，解毒消肿；冬瓜清热利湿。两者合用，清热利尿作用更强，可以加速代谢，有减肥作用。



去除
心火



百合绿豆汤

材料 | 绿豆 50 克，干百合 15 克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 将绿豆洗净，浸泡 4 小时；干百合洗净，泡软。
- 2 将绿豆放入砂锅里，加适量水，大火煮沸后，用小火煮至绿豆开花，放百合、冰糖再煮 5 分钟即可。

功效 绿豆含有丰富的蛋白质、多种维生素以及钙、磷、胡萝卜素等。此汤有清热利湿，解毒凉血、清心安神的功效。适用于暑湿内蕴导致的湿疹。

健康
一点通

常搓虎口能祛痘

合谷穴就是我们平常说的虎口，位于手背第1、2掌骨间，将左手的拇指横纹放在右手的虎口沿上，屈拇指时指端处即是该穴，两手交换取穴。《黄帝内经》上说：“齿痛……恶清饮，取手阳明。”《针灸甲乙经》上也说：“齿龋痛，合谷主之。”四总穴歌中有“面口合谷收”，是说合谷穴善治头面部疾病。如果你有牙龈肿痛、耳鸣、眼睛红肿、鼻出血、咽喉肿痛、便秘或者脸上的青春痘一个接一个不停地往外冒，就可以按合谷穴来消火。

白菜豆腐汤

材料 | 小白菜 200 克，豆腐 100 克。

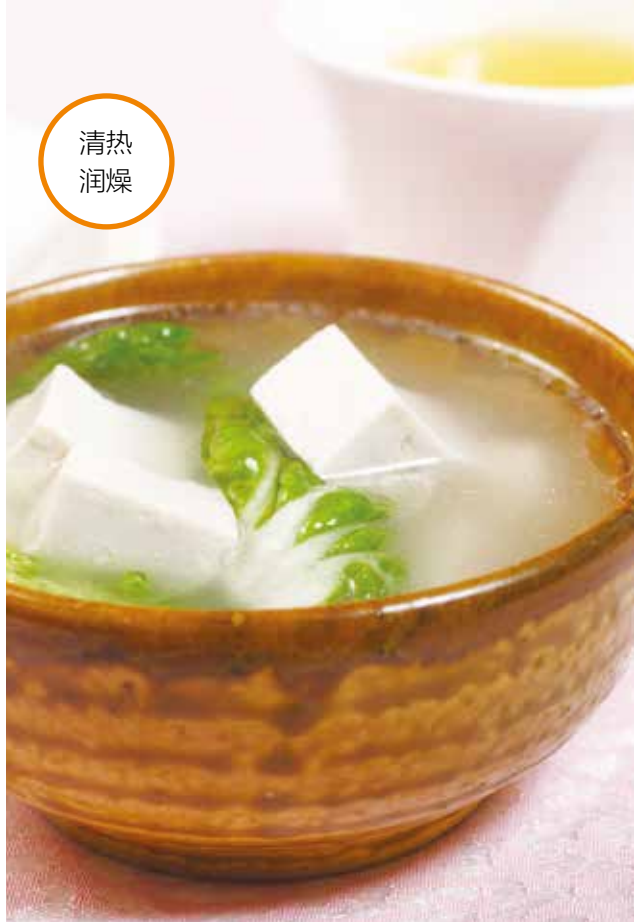
调料 | 葱 5 克，盐 3 克，鸡精、香油各适量。

做法

- 1 小白菜择洗干净，掰成段；豆腐洗净，切块；葱择洗干净，切成葱花。
- 2 汤锅置火上，倒入适量热水烧沸，放入豆腐块煮开后再煮 2 分钟，下入小白菜和葱花煮 1 分钟，加盐和鸡精调味，淋上香油即可。

功效 小白菜的胡萝卜素和维生素 C 的含量较高，可促进皮肤细胞代谢，使皮肤光滑，延缓衰老。

清热
润燥



清热
化痰



荸荠海蜇汤

材料 | 荸荠 100 克，海蜇皮 50 克。

调料 | 料酒、香油、盐、醋、鸡精各适量。

做法

- 1 荸荠去皮洗净，切片；海蜇皮用清水略泡，洗净切成丝。
- 2 锅内加入适量清水，再放入海蜇皮、荸荠片，然后加入料酒、醋、盐大火烧开，15 分钟后加入鸡精、香油调味即可。

功效 荸荠质嫩多汁，可生津止渴、滋阴润肺；海蜇具有清热、化痰、消积、通便之功效。两者搭配，可用于肺热咳嗽、痰浓难咳的症状。



清肠排毒，防癌

肠道毒素被形象地誉为万病之源。《论衡》中说“欲得长生，肠中常清”，“欲得不死，肠中无滓”。肠道内多余的食物会在细菌的作用下发酵、腐败，最终生成一些致敏物质而诱发癌症等多种疾病。所以，每周都要定期喝一些清肠排毒汤。

芋头红薯甜汤

材料 | 芋头、红薯各 100 克。

调料 | 红糖适量。

做法

- 1 芋头洗净，入沸水中稍煮，入凉水中过水，去皮，切小块；红薯洗净，削皮，切小块。
- 2 锅置火上，加适量清水，放入红薯块、芋头块，先用大火煮 2 分钟，再改用小火煮 10 分钟至熟。
- 3 加入红糖搅拌均匀即可。

功效 芋头能通便解毒、消肿止痛；红薯能生津止渴、通便排毒。二者搭配食用，排毒效果更佳。

健康
一点通

天天排便清肠

养成天天排便的习惯，是保持肠道“年轻”的关键因素。早上空腹喝一杯白开水，可以稀释血液，促使血液中的毒素排出。另外多吃排毒食品，如菠菜、韭菜、白菜、胡萝卜、南瓜、番茄、山芋、大豆、大蒜、海带、绿豆等。

通便
排毒

竹荪金针菇汤

材料 | 干木耳、竹荪各 20 克，金针菇 50 克，排骨 100 克。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 排骨洗净，切小块，汆烫，捞出；干木耳泡发好，洗净，撕成小片；竹荪发好，沥干，切小段；金针菇洗净，切段。
- 2 锅置火上，倒入清水烧开，放排骨转小火熬煮 1 小时，加金针菇、竹荪、木耳，煮开后焖 5 分钟，撒盐即可。

功效 木耳可以润肠通便；竹荪可以清肠排毒；金针菇可以补中润肠。本汤可以清胃涤肠，降胆固醇、降血压。

清胃
涤肠



清肠
通便

竹笋香菇胡萝卜汤

材料 | 胡萝卜 200 克，竹笋 80 克，香菇 4 朵。

调料 | 盐 5 克，姜片、香油各适量。

做法

- 1 竹笋洗净，切条；香菇洗净，去蒂，切块；胡萝卜去皮洗净，切块。
- 2 锅内倒入水煮沸，放竹笋条、香菇块、胡萝卜块、姜片大火煮沸，小火炖至熟，加盐调味，淋香油即可。

功效 胡萝卜可以清肠通便；竹笋、香菇含有较多的粗纤维，可以在结肠中吸水膨胀，增加大便的体积和含水量，并带走结肠中的腐败菌。





祛湿毒，摆脱周身困重感

脾易受湿邪侵犯。如果脾胃功能好，这些湿邪能通过正常渠道排出体外，但是如果脾胃功能虚弱，湿就滞留在体内，可见头重如裹、周身困重、四肢酸懒沉重等症状，这时可用绿豆、赤小豆、冬瓜、茯苓、薏米等食物煲汤，以健脾化湿。

芡实薏米老鸭汤

材料 | 芡实 30 克，薏米 50 克，老鸭 1 只。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 薏米洗净，浸泡 3 小时；老鸭去毛及内脏，洗净，剁成块。
- 2 将老鸭放入砂锅内，加适量清水，大火煮沸后加入薏米和芡实，小火炖煮 2 小时，加盐调味即可。

功效 芡实和薏米都是清热祛湿的好食材，老鸭汤也有祛湿的功效，而且是非常滋补的汤品。三者一起炖汤，清热利尿的功效更佳。



艾灸丰隆穴祛湿

小腿外侧的中点，肌肉较鼓起的地方是丰隆穴，每日用艾条灸 15 分钟，即可有效健脾化湿。

除湿，
抗疲劳

土茯苓煲猪骨汤

材料 | 土茯苓 10 克，猪脊骨 250 克。

调料 | 陈皮、姜片、料酒、盐各适量。

做法

- 1 猪脊骨洗净，剁块，用沸水氽一下，捞出用清水洗净。
- 2 可在药店买现成的土茯苓片，洗净备用；陈皮泡软洗净。
- 3 将猪脊骨、土茯苓、陈皮和姜片一起放入砂锅内，加适量清水，以没过食材为准，大火煮沸后，放入适量料酒，改小火慢煲 3 小时，加盐调味即可。

功效 | 土茯苓可祛湿；猪脊骨能壮腰膝、强筋骨；陈皮可化气祛湿。这道汤味道香醇清润，可清热解毒、健脾祛湿。

健脾
祛湿



清利
湿热

南瓜薏米汤

材料 | 南瓜 200 克、薏米 100 克、胡萝卜 1 根。

调料 | 白糖、牛奶各适量。

做法

- 1 薏米淘洗干净，用清水泡软；南瓜去皮除籽，洗净，蒸熟，放入搅拌机中打成蓉；胡萝卜洗净，切大块。
- 2 锅置火上，放入胡萝卜块和适量清水烧开后煮 20 分钟，捞出胡萝卜块不用，倒入南瓜蓉，用白糖、牛奶调味，加薏米煮熟即可。

功效 | 薏米具有利尿渗湿、健脾止泻的功效，南瓜也可健脾益气，加上胡萝卜一起煮汤，可起到调理脾胃的作用。





雾霾天多，更要清肺

雾霾天里，污染物因与空气中的水汽相结合而变得不易扩散和沉降，长时间在雾霾中逗留，会严重影响人的呼吸系统，容易引起急性上呼吸道感染、肺炎等疾病。此时，可多用雪梨、橘子、百合、萝卜、莲藕、荸荠、番茄、黑木耳、金针菇、菠菜等清肺排毒的食物煲汤喝。

苹果雪梨银耳汤

材料 | 雪梨 1 个、苹果半个、荸荠 50 克、银耳 20 克。

调料 | 枸杞子、陈皮各适量。

做法

- 1 将雪梨、苹果洗净，切块；荸荠削去外皮；银耳泡发，去黄蒂，撕成小朵备用。
- 2 锅中放适量清水，放入陈皮，待水煮沸后，再放入雪梨块、苹果块、银耳、枸杞子和荸荠，大火煮约 20 分钟，转小火继续煮 2 个小时即可。

功效 银耳中富含天然植物性胶质，再加上它的滋阴作用，长期食用可以润肤，并有去除脸部黄褐斑、雀斑的功效。此汤有美容祛斑、抗衰老的作用。



隔夜银耳不能吃

隔夜银耳不能吃，因为银耳含有较多的硝酸盐类，煮熟后如果放置时间过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐，极易产生致癌物质亚硝胺。

润肺
止咳



排除粉尘
和杂物

菠菜猪血汤

材料 | 菠菜 150 克，猪血 200 克。

调料 | 盐 4 克，香油 2 克。

做法

- 1 将猪血洗净，切块；菠菜洗净，焯水，切段。
- 2 将猪血块放入砂锅，加适量清水，煮至熟透，再放入菠菜段略煮片刻。
- 3 加入盐调味，淋香油即可。

功效 猪血中的蛋白质经胃酸分解后，可产生一种消毒及润肠的物质，这种物质能与进入人体内的粉尘和有害金属微粒发生反应，最终通过排泄将这些有害物质带出体外。菠菜中的膳食纤维也可排毒清肠。

润肺，
清涤肠胃



银耳枸杞汤

材料 | 银耳 10 克，枸杞子 30 克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 银耳用清水泡发，去根蒂，撕碎，洗净。
- 2 枸杞子用清水浸泡 3 分钟，洗净。将银耳、枸杞子与冰糖一同入锅，加适量清水。
- 3 将锅置于大火上煮沸，再用小火熬约 1 小时至银耳熟烂即可。

功效 枸杞子富含胡萝卜素、铁等使眼睛健康的必需营养素，中医上常用其治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，常饮此汤对眼睛有益。





缓解肺燥、
肺热、咳嗽

什锦菜汤

材料 | 小白菜、土豆、胡萝卜、青豆各 50 克。

调料 | 盐、芝麻油、味精、鸡精各适量。

做法

- 1 小白菜洗净，切段；土豆、胡萝卜分别洗净，去皮，切成菱形片；青豆洗净。
- 2 汤锅置火上，倒入适量水，放入土豆片、胡萝卜片、青豆煮 10 分钟，再放入小白菜段煮开，加盐、味精和鸡精调味，淋上几滴芝麻油即可。

功效 小白菜可以帮助清除肺部有害细菌；胡萝卜富含的 β -胡萝卜素是维生素 A 的前体，维生素 A 可防止呼吸道黏膜细胞受细菌损害。



排除有害
物质

海带豆腐汤

材料 | 海带 50 克、豆腐 100 克、海米 10 克。

调料 | 植物油、葱段、姜丝各适量，盐少许。

做法

- 1 将海带泡发，洗净，沥干，切菱形片，煮软，过凉；豆腐洗净，切成一寸见方、半寸厚的片，焯水过凉；海米洗净，用温水泡软备用。
- 2 油锅烧热，放入姜丝、葱段煸香，放入适量清水，大火烧开后，放入海带、豆腐、海米，开锅后小火煮半小时，再加盐调味即可。

功效 降压降脂，能促进有害物质、炎症渗出物的排出。



气血双补汤

过不体虚不衰老的生活





气虚

气虚的人面色萎黄或淡白；肌肉松软，容易气喘吁吁；平时讲话的声音低弱；动辄出汗；抵抗力下降，容易感冒等，可多用山药、土豆、南瓜、莲子、板栗、猪肚、黑鱼、乳鸽等补气食物，党参、黄芪、茯苓等补气中药材煲汤进补。

牛肉山药黄芪汤

材料 | 牛肉 200 克，山药 100 克，黄芪、桂圆肉各 10 克，芡实 50 克。

调料 | 葱段、姜片、盐、鸡精、料酒各适量。

做法

1 牛肉洗净，切成块，放入沸水中氽烫，除去血水，捞出沥干；山药洗净，去皮，切成块；芡实、黄芪切片备用；桂圆肉洗净备用。

2 砂锅中放入适量清水，将牛肉、芡实、山药、黄芪、葱段、姜片一起放入锅中，再倒入适量料酒，大火煮沸后改小火慢煲，2 小时后放入桂圆肉，小火慢煲 30 分钟后，再用盐、鸡精调味即可。

功效 牛肉富含蛋白质，所含的氨基酸接近人体需要，可提高机体免疫力；山药营养丰富，对健脾补肺很有益，可缓解感冒引起的咳嗽症状；黄芪可提高免疫力，促进感冒痊愈。

改善脾胃
气虚



杜仲核桃猪腰汤

材料 | 猪腰1对，杜仲、核桃仁各30克。

调料 | 香油5克，盐3克，鸡精、胡椒粉各2克。

做法

- 1 猪腰洗净，从中间剖开，去掉脂膜，切成片。
- 2 将猪腰片和杜仲、核桃仁一起放入砂锅中，加入适量水，大火烧沸，转小火炖煮至熟，用鸡精、胡椒粉、盐、香油调味即可。

功效 杜仲是补肝肾、强筋骨的中药，常用于肝肾不足引起的腰膝酸软等症状；猪腰滋补肾阴。这道汤是辅助治疗肾虚腰痛、腰肌劳损及急性肾炎恢复期腰痛的良方。

改善腰膝
酸软



改善肾虚
疲乏

山药羊肉汤

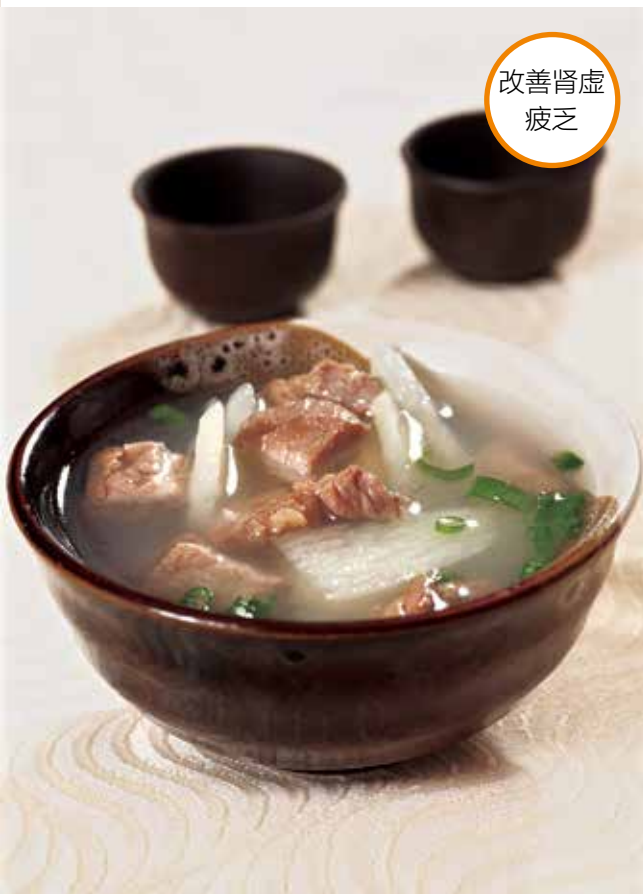
材料 | 山药200克，羊肉150克。

调料 | 葱末、姜末、蒜末、干辣椒、水淀粉、盐、鸡精、植物油、清汤各适量。

做法

- 1 将山药洗净，去皮，切片；羊肉洗净，切块，用植物油煸炒至变色，捞出；干辣椒洗净，切段，待用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧至八成热，放入葱末、姜末、蒜末、干辣椒段爆出香味，放入山药片翻炒，倒入适量清汤，加入羊肉块，加入盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

功效 补血，补肾强身，壮阳。



党参枸杞煲乌鸡

材料 | 乌鸡 300 克、党参 20 克、枸杞子 10 克。

调料 | 姜片、盐、桂圆肉各适量。

做法

- 1 将乌鸡洗净，切块，用沸水略烫煮后捞出；党参洗净，切段。
- 2 锅煲中放入乌鸡块、党参段、姜片、枸杞子、桂圆肉、盐，再加适量清水，隔水蒸 2 个小时即可。

改善气虚
多汗

功效 乌鸡性平、味甘，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用；党参为中医常用的传统补益药，具有补中益气、健脾益肺之功效。此汤有滋阴补气、提高身体免疫力的作用。

健康
一点通

按摩气海补气法

按摩气海穴（肚脐正下方 1.5 寸），可采用点按、点揉、滚揉和擦摩手法，以补法为主（顺时针按揉）。顺时针按揉气海穴时，血压会上升，人体本身的平衡能力也会提高。



人参猪肚汤

材料 | 人参 10 克，猪肚 250 克，核桃仁 20 克。

调料 | 葱段 5 克，姜片 10 克，盐 4 克，酱油、料酒各 8 克。

做法

- 1 人参洗净浮尘；猪肚清洗干净，切丝。
- 2 人参放入砂锅中，加适量清水浸泡 20 ~ 30 分钟后置火上，放入猪肚、核桃仁、葱段、姜片，淋入酱油、料酒及没过锅中食材约 3 厘米的清水，大火烧开后转小火煮至猪肚熟透，加盐调味即可。

功效 人参能补益五脏；猪肚能健脾胃。人参与猪肚一同煮汤食用，健脾益气的功效更强，适合脾胃虚弱者。

补益
五脏



增强身体
抵抗力

黄芪乌鸡汤

材料 | 乌鸡 600 克，黄芪、胡萝卜各 30 克。

调料 | 葱丝、姜丝各 10 克，盐 5 克，胡椒粉 2 克。

做法

- 1 乌鸡宰杀，去内脏，清洗干净；黄芪切片；胡萝卜洗净，切片。
- 2 用沸水把乌鸡氽煮一下，沥去血水，放入大汤碗中，配上黄芪和胡萝卜。
- 3 将盐、胡椒粉用水化开，浇在黄芪和乌鸡上，撒上葱丝和姜丝，上锅蒸半小时即可。

功效 黄芪能补中益气，固表止汗；乌鸡能补益气血。两者搭配，能增强身体抵抗力，养肺滋肾，固表防感冒。





血虚

血虚的人面色苍白或暗黄；头晕眼花，心悸失眠，手足发麻；不耐体力与脑力劳动；女性行经量少、延期甚至经闭等。可多用猪肝、鸭血、母鸡肉、胡萝卜、黑木耳、紫菜、桂圆等补血食物，当归、阿胶、熟地黄、枸杞子等补血中药材煲汤进补。

木耳海参虾仁汤

材料 | 水发黑木耳 25 克，水发海参、鲜虾仁各 150 克。

调料 | 葱花、姜丝、花椒粉、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 水发黑木耳择洗干净，撕成小朵；水发海参去内脏，洗净，切丝；鲜虾仁洗净。
- 2 锅内倒油烧至七成热，放入葱花、姜丝和花椒粉炒香。

- 3 倒入黑木耳、海参丝和鲜虾仁翻炒均匀，加适量清水大火烧沸，转小火煮 10 分钟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。

功效 滋阴补肾，活血补血。

健康
一点通

固元膏补血

血虚体质的人也可以用固元膏调理。它是用黑芝麻、核桃、当归、红枣、花生加阿胶熬制成的膏，如果加入具有健脾益气功效的木香、陈皮等，效果更佳。

活血
补血



促进红细
胞生成

猪肝补血羹

材料 | 猪肝 100 克，干香菇适量。

调料 | 盐 4 克，水淀粉少许，姜末、蒜末、白醋各适量。

做法

- 1 猪肝用白醋抓拌均匀，静置 20 分钟，剔去筋膜，洗净，剁碎，放入锅中加水烧开，待猪肝变色后，撇去浮沫，捞出；干香菇洗净，放温水中浸泡 1 小时，留用泡香菇的水。
- 2 将猪肝末放锅中，倒香菇水、姜末和清水，大火煮约 10 分钟，放入蒜末和盐调味，用水淀粉勾芡即可。

功效 猪肝含有丰富的铁、磷，是造血不可缺少的原料。常喝此汤有补血暖身的作用，还可以改善唇色苍白的状况。



补血
生血

阿胶红枣羹

材料 | 阿胶 250 克，红枣 1000 克，核桃 500 克。

调料 | 冰糖 500 克。

做法

- 1 阿胶敲碎，放入耐热的碗中，送入蒸锅蒸至化开；核桃去皮，取仁，捣碎；红枣洗净。
- 2 锅置火上，放入红枣和适量清水，煮至红枣软烂，用汤勺碾碎，用干净纱布滤去枣皮和枣核，倒入另一锅内，放入冰糖、核桃仁和阿胶小火熬成羹即可。

功效 具有补气血、调脾胃、润燥滋阴的作用，对绝大多数产妇的产后康复、身体机能调理、催乳下奶十分有效。





改善缺
铁性贫血

菠菜鸭血汤

材料 | 鸭血 150 克、菠菜 250 克。

调料 | 盐、香油、葱末、植物油各适量。

做法

- 1 将鸭血洗净，切长 4 厘米、厚 1 厘米的片；菠菜去老叶，掰开，洗净，切 6 厘米长的段备用。
- 2 锅置火上，倒植物油烧热，放入葱末煸炒出香味，倒入适量清水，煮开，放入鸭血，煮沸，转中火焖 10 分钟。
- 3 放入菠菜，加入盐，小火煮 5 分钟，淋香油即可。

功效 鸭血铁含量很高，口感嫩滑，营养物质也很容易吸收，是补血的最佳选择。

健康
一点通

怎么吃血豆腐

煮过的动物血凝块，俗称血豆腐，是涮火锅、做汤时常用的食材。血豆腐有很多种，常见的有猪血、鸡血、鸭血、羊血、牛血豆腐。需注意的是，在烹饪时，一定要把血豆腐氽透、炒熟、煮熟。一次食用不可过多，以免增加胆固醇的摄入量。

胡萝卜红枣汤

材料 | 胡萝卜 120 克、红枣 40 克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 将胡萝卜洗净切片；红枣洗净用温水浸泡。
- 2 将胡萝卜片、红枣加适量清水，用小火煮熟，加冰糖调味即可。

功效 胡萝卜富含 β -胡萝卜素和维生素 A。 β -胡萝卜素具有良好的抗氧化的作用，能够保护人体上皮细胞结构及功能的完整性，并有助于维持皮肤细胞组织的正常机能、减少肌肤皱纹生成、保护皮肤光润细腻。



补血
宁神

花生桂圆红枣汤

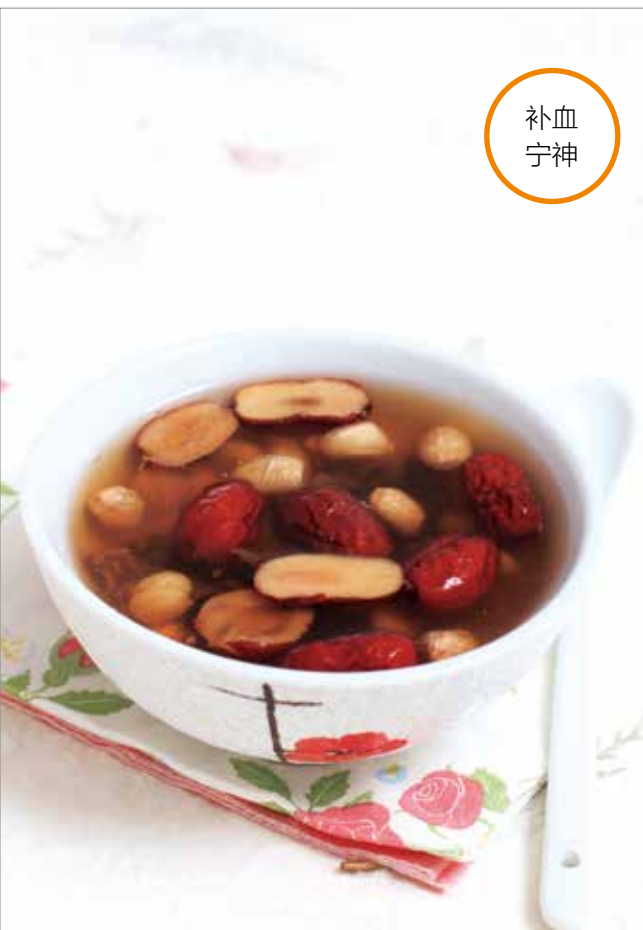
材料 | 花生仁 50 克，干桂圆 25 克，红枣适量。

调料 | 红糖适量。

做法

- 1 花生仁洗净，用温水泡 2 小时；桂圆去壳洗净，去核；红枣洗净，去核，泡软。
- 2 锅中放适量清水，并加入泡好的花生仁、红枣煮 25 分钟，再加桂圆肉煮 20 分钟，关火，加适量红糖调好口味即可。

功效 花生、桂圆、红枣、红糖都可以补血。本汤滋补强壮，补肺益肾，健脾安神，可用于改善心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症状。





气血双虚

气血双虚的人容易衰老，症见头发渐脱，伴头晕目眩，心悸气短，耳鸣腰酸，倦怠乏力，纳差失眠，面色无华，大便溏薄等。可多用牛肉、羊肉、香菇、红枣、鳝鱼等补气血食物，配合黄芪、茯苓、当归、熟地黄、甘草、枸杞子等中药材煲汤进补。

红枣桂圆乌鸡汤

材料 | 乌鸡半只，红枣、桂圆肉、枸杞子各 10 颗。

调料 | 姜片、葱段、料酒、盐各适量。

做法

- 1 乌鸡洗净，剁成小块；红枣、枸杞子分别洗净。
- 2 锅中放入适量水，大火烧开后，转中小火，放入乌鸡块，不盖锅盖煮 3 分钟，捞出后，用凉水清洗干净。
- 3 砂锅内加入适量清水，放料酒和盐搅拌均匀，再将乌鸡块、红枣、桂圆肉、枸杞子、葱段、姜片一起放入，大火煮沸，小火煲 3 ~ 5 小时即可。

功效 乌鸡中含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸、组氨酸和黑色素，有滋阴、补肾、健脾、养血、添精、益肝、退热、补虚的作用。另外，乌鸡体内的黑色物质含铁、铜元素较高，对于病后、产后贫血者具有补血和促进康复的作用。红枣桂圆乌鸡汤健脾益气、滋阴补肾、养血填精、补血美容、益肝补虚。

健康
一点通

睡觉养气血

《黄帝内经》里有一句话，叫做“卧则血归于肝”，“卧”就是睡觉。晚上11点到凌晨3点是养气血的黄金时间，这时应该进入熟睡状态。

滋阴
养血



温经
活血

红糖姜汁蛋包汤

材料 | 鸡蛋2个，老姜5克，红糖30克。

做法

- 1 老姜洗净，放入500毫升清水中用小火煮20分钟。
- 2 将火调小，在姜水中磕入鸡蛋成荷包蛋，煮至鸡蛋浮起，加入红糖搅拌，盛入碗中即可。

功效 中医认为，红糖具有暖宫的作用，同时含有丰富的铁，是补血佳品；生姜有补中散寒、缓解痛经的功效。二药合用，能补气养血、温经活血，有效缓解寒淤血瘀型女性的痛经。



改善手脚
冰凉



当归生姜羊肉汤

材料 | 羊瘦肉250克，当归10克，鲜姜片15克。

调料 | 盐4克，鸡精2克，植物油适量。

做法

- 1 羊瘦肉去净筋膜，洗净，切块，放入沸水中氽烫去血水；当归洗净浮尘。
- 2 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香鲜姜片，放入羊肉块、当归翻炒均匀，倒入适量清水，大火烧开后转小火煮至羊肉烂熟，加盐和鸡精调味，去当归、生姜，食肉喝汤即可。

功效 温中补血、祛寒止痛，可用于产后血虚腹痛、头晕目眩、寒凝气滞所致的胸闷腹痛、月经不调、手脚冰凉、食欲不振等。

补气活血，
滋阴养颜



花旗参乌鸡汤

材料 | 乌鸡 500 克，花旗参、枸杞子各 10 克，红枣 5 颗。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 乌鸡洗干净，放到沸水中氽烫，撇去浮沫，取出乌鸡，切块。
- 2 将乌鸡块、花旗参、枸杞子、红枣同放锅中，加适量水，大火烧开后，小火炖 1 小时，炖好的汤加盐调味即可。

功效 花旗参是益气养阴之品，还可以清热解毒；而乌鸡则有补血、补肾的功效，对女性更是大补。将两者组合炖汤，补而不燥，能强身健体，提高免疫力，尤其适合贫血虚弱者。

益气
安神



红枣党参牛肉汤

材料 | 红枣 30 克，党参 15 克，牛肉 250 克。

调料 | 盐 5 克，姜片 10 克，香油少许、牛骨高汤适量。

做法

- 1 红枣洗干净，去核；党参、牛肉分别洗净，切片。
- 2 将以上材料放入锅中，放牛骨高汤，加姜片，大火烧沸，用中火煲 1 小时，以少许盐调味，滴香油即可。

功效 红枣有补气、健脾、养心安神的作用；党参有补中益气、健脾胃的作用；牛肉有补脾胃、补虚益气、强壮身体的作用。此汤具有补气补血、养心安神、强壮身体的功效。



慢性病调养汤 久病更需汤来补





糖尿病

糖尿病患者喝汤应注意一些问题。首先，患者的总体饮食必须符合糖尿病平衡饮食的原则，不能只注意饭菜的热量，而忽视了汤产生的热量。另外，最好喝清汤，浓汤里淀粉、脂肪的含量较多。最后，油较多的汤则最好避免食用。

苦瓜番茄玉米汤

材料 | 苦瓜 100 克，番茄 50 克，玉米半根。

调料 | 盐 3 克，鸡精适量。

做法

- 1 苦瓜洗净，去瓤，切段；番茄洗净，切大片；玉米洗净，切小段。
- 2 将玉米段、苦瓜段放入锅中，加适量水没过材料，大火煮沸后改小火炖 10 分钟后，加入番茄片继续炖，待玉米完全煮软后，加盐和鸡精调味即可。

功效 苦瓜中的苦瓜皂苷被称为“植物胰岛素”，有明显的降血糖作用，不仅可以减轻人体胰腺的负担，还有利于胰岛 β 细胞功能的恢复。



吃馒头搭配凉拌菜

馒头的血糖生成指数 (GI) 较高，比大米饭升高血糖更明显，然而馒头和蔬菜搭配后要比单吃馒头血糖低得多。所以早餐时，几片馒头搭配一盘凉拌黄瓜就是不错的选择。

减轻胰腺
负担

西蓝花鹌鹑蛋汤

材料 | 西蓝花 100 克，熟鹌鹑蛋 8 个，鲜香菇 5 朵，火腿丁 20 克，圣女果 5 个。

调料 | 盐适量。

做法

- 1 西蓝花洗净掰成小朵，放入沸水中烫 1 分钟；鲜香菇去蒂洗净，切丁；圣女果洗净，对半切开。
- 2 鲜香菇丁、火腿丁放入锅中，加适量清水大火煮沸，转小火再煮 10 分钟，然后把熟鹌鹑蛋、西蓝花、圣女果放入再次煮沸，加盐调味即可。

功效 西蓝花富含维生素和铬等营养成分，与香菇等煮汤食用不仅清淡可口，还能提供丰富的营养，平稳血糖。



平稳
血糖



延缓糖类
吸收

山药鲈鱼汤

材料 | 鲈鱼 500 克，山药块 100 克，裙带菜丝 50 克。

调料 | 植物油、枸杞子、盐各 5 克。

做法

- 1 将洗净去鳞的鲈鱼的鱼头和鱼骨切下，鱼身肉切片；油锅烧热，放入鱼头、鱼骨翻炒 3 分钟后倒入开水，放入山药块，用大火烧开后成奶白色，放入裙带菜，稍炖几分钟，加入盐调味，转小火慢炖。
- 2 将鱼头、鱼骨、山药、裙带菜捞出放入碗中；将枸杞子倒入锅中，放入鲈鱼肉片继续炖至熟，连汤一起倒入盛鱼头和鱼骨的碗中即可。

功效 可降低餐后血糖。



高血压

高血压不是一种单纯性的疾病，经常会伴随很多其他疾病，如高脂血症、糖尿病等。因此，高血压患者喝汤应尽量清淡，如果汤是高热量、高盐分、高脂肪的，就不能多喝。像芹菜、荸荠、绿豆、西瓜皮、莲子、海参、土豆、萝卜、番茄、西葫芦等有助于降压的食物，煲汤时可多多选用。

四红汤

材料 | 红枣 20 克，红豆 30 克，龙眼干 20 克，红糖 5 克。

做法

- 1 龙眼去皮，红豆和红枣清洗干净。
- 2 砂锅内放适量水，放入红豆、红枣和龙眼干，炖至红豆熟烂，加入红糖，小火再炖一会儿即可。

功效 红枣中富含维生素 C，能够促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，从而有助于降低血压。

健康
一点通

高血压患者应限钠补钾

高血压患者应限制钠盐，食用量为 3~5 克/日，不吃或少吃加工食品，如咸肉、火腿、咸菜、腐乳等。不过，补充钾可使升高的血压显著下降，同时会观察到体重也有下降。因此，饮食中应多食含钾的蔬菜（菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜等）和果仁。

增强血管
弹性



绿豆芹菜汤

材料 | 绿豆、芹菜各 50 克。

调料 | 盐 1 克，鸡精、香油各少许，水淀粉适量。

做法

- 1 绿豆先用水泡 6 小时；芹菜洗净，切碎，和绿豆一起搅成泥。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，倒入绿豆芹菜泥搅匀，煮沸后用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

功效 芹菜含有维生素 P 和钾，能够排泄盐分，降低血管通透性，增强毛细血管壁弹性，从而降低血压；绿豆富含钾，有很好的利尿、降压功效，此汤还能清热、去火、解毒，也十分适合夏季饮用。

排泄盐分，
降低血压



改善血液
循环和血压

豌豆苗蛋汤

材料 | 豌豆苗 100 克，鸡蛋 60 克。

调料 | 葱花适量，盐、香油各 2 克。

做法

- 1 豌豆苗择洗干净，用沸水焯烫一下，备用；鸡蛋洗净，磕入碗内，搅成蛋液。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入豌豆苗、葱花搅拌均匀。
- 3 待锅内的汤汁再次沸腾，淋入蛋液搅成蛋花，用盐和香油调味即可。

功效 豌豆苗中的钾能排出人体多余的钠；鸡蛋中含有丰富的卵磷脂，可使胆固醇和脂肪的颗粒变小，从而阻止胆固醇和脂肪在血管壁上沉积，搭配做汤，能改善血液循环和血压状况。





高脂血症

高脂血症患者可多用香菇、黑木耳、洋葱、豆腐、黄豆、胡萝卜、玉米、冬瓜、黄瓜、海带、绿豆芽等有助于降血脂的食物炖汤。应注意，用猪肉、老母鸡、老鸭等炖的浓汤，脂肪含量高，会升高血脂，应将浓汤表面浮油撇去喝清汤。

蘑菇冬瓜汤

材料 | 冬瓜片 200 克，鲜蘑菇 50 克。

调料 | 葱花、姜片各 5 克，盐 3 克，鸡精、香油各适量。

做法

- 1 将鲜蘑菇洗净、去蒂后切片备用。
- 2 在煮锅中放入适量清水，大火煮沸后，放入冬瓜片及葱花、姜片，继续煮沸后，放入鲜蘑菇片。
- 3 待蘑菇煮熟，香味四溢之时，放入盐、鸡精、香油调味即可。

功效 蘑菇和冬瓜中富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，降低体内胆固醇的含量。

健康一点通

枕头别太高

血脂过高时，血液会变得黏稠，血液流速会比正常人慢，睡眠时就更慢了。此时如果再睡高枕头，那么血液流向头部的速度就会减慢，血流量也会减少，大脑可能发生缺氧，不仅睡醒后很容易产生困倦、疲劳的感觉，严重时还可能诱发缺血性脑卒中。

抑制脂肪生成



绿豆海带汤

材料 | 大米、海带、绿豆各 50 克。

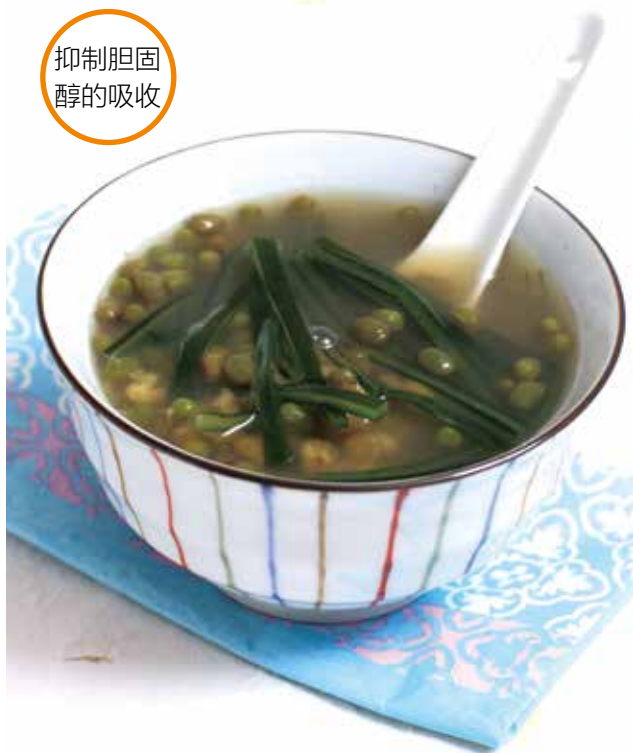
调料 | 白糖适量。

做法

- 1 大米洗净后，用清水浸泡 1 小时；海带洗净切丝备用；绿豆洗净后用清水浸泡 2 小时。
- 2 将大米连同浸泡的水倒入煮锅中煮沸，再将海带丝倒入大米粥中一同煮沸，改小火焖煮。
- 3 将浸泡后的绿豆放入蒸锅中蒸熟，再加入大米粥内一同焖煮，直至粥软烂，再加入白糖调味，煮匀即可关火。

功效 海带可降低血清胆固醇和甘油三酯的含量。绿豆可以使血清胆固醇含量降低，有效降低血脂。

抑制胆固醇的吸收



促进胆固醇代谢

莲藕黑豆汤

材料 | 莲藕 300 克，黑豆 50 克，红枣 10 克。

调料 | 姜丝、陈皮各 5 克，盐 4 克。

做法

- 1 黑豆干炒至豆壳裂开，洗去浮皮；莲藕去皮，洗净，切片；红枣洗净；陈皮浸软。
- 2 锅置火上，倒入水煮沸，放入莲藕片、陈皮、姜丝、黑豆和红枣煮沸，转小火煮 1 小时，加盐调味即可。

功效 这款汤能促进血液中胆固醇的代谢，避免过多胆固醇堆积在体内。





降低血清
胆固醇

洋葱紫菜汤

材料 | 紫菜、洋葱各 50 克，芹菜 100 克，番茄 1 个，荸荠 10 个。

调料 | 盐 3 克。

做法

- 1 芹菜洗净，切段；番茄洗净，切片；荸荠洗净，切块；洋葱剥去外皮，洗净，切丝。
- 2 将芹菜段、番茄片、荸荠块、洋葱丝放入锅内，加入适量清水，大火煮沸，再转小火煮约 20 分钟，然后将紫菜放入继续煮 5 分钟，加盐调味即可。

功效 洋葱中的前列腺素 A 能降低血液黏稠度，增加冠状动脉血流量，降低血脂和预防血栓形成，洋葱还含有多种硫化物，可降胆固醇；紫菜中的牛磺酸可明显降低血清胆固醇。加入芹菜、番茄等，还能辅助降压。

健康
一点通

不同种类的洋葱功效大不同

黄皮、白皮洋葱的胡萝卜素、维生素 C 的含量较高，抗疲劳效果好；紫皮洋葱富含钙、钾和抗氧化物质花青素，抗衰老效果明显。



脂肪肝

脂肪肝患者可以选择一些养肝减肥汤，喝汤、治病两不误。如鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡胸肉等“高蛋白、低热量”的食物，能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用；猪肉、黄豆、香菇等食物中富含B族维生素，可防止肝脂肪变性，都可常用来煲汤。

香菇笋片汤

材料 | 竹笋 200 克，干香菇 5 朵，青菜心 50 克。

调料 | 盐 4 克，鸡精 2 克，香油适量。

做法

- 1 将干香菇泡发，去蒂，洗净后一切四瓣；竹笋去壳切片；青菜心洗净，切段。
- 2 将香菇、笋片放入锅中，加适量清水置火上烧开，出锅前加入青菜心稍煮，放入盐、鸡精调味，淋入香油即可。

功效 香菇中所含的腺嘌呤可降低胆固醇和防止肝硬化；竹笋有补肝肾、健脾胃、益气血等功效；青菜心可以养肝舒肝。

健康
一点通

揉太冲穴抗脂肪肝

得脂肪肝后可多揉太冲穴（位于足背侧，第1跖骨间隙的后方凹陷处），不过，用手按压太冲穴过久，可能感觉手指酸痛，建议取1颗绿豆粒，用胶布将其固定于太冲穴上，在行走的过程中，通过鞋子对绿豆的挤压，就可以对太冲穴形成刺激。

预防
肝硬化



养肝护肝，
延缓衰老



五色蔬菜汤

材料 | 番茄 2 个，西蓝花 1 小朵，洋葱半个，鲜玉米粒 30 克，海带 20 克。

调料 | 盐 3 克，胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 将番茄、海带、洋葱洗净，番茄、洋葱、切小块，海带切段。
- 2 将番茄、洋葱、鲜玉米粒、海带段一起放进砂锅中，加适量清水和植物油，大火烧开后，转小火炖 1 个小时。
- 3 放入西蓝花，再放入适量的胡椒粉和盐，炖 5 分钟左右即可食用。

功效 养肝护肝，预防癌症，抵抗衰老。

修复
肝细胞



肉丝豆腐羹

材料 | 豆腐 300 克，猪瘦肉 150 克，冬笋 50 克，干木耳 5 克。

调料 | 盐 4 克，鸡精 1 克，料酒 5 克，水淀粉 15 克，油、猪骨高汤适量。

做法

- 1 把豆腐冲洗干净，切成条；猪瘦肉洗净，切成丝；冬笋切成丝；干木耳泡发，洗净，切丝。
- 2 锅置火上，放油烧热，将肉丝放入，煸炒几下，加入猪骨高汤，加料酒、豆腐条、木耳丝及冬笋丝，烧沸，最后加入鸡精、盐，用水淀粉勾芡，即可食用。

功效 瘦肉中富含优质蛋白质，可保护肝细胞，并能促进肝细胞的修复与再生。



减少脂肪
堆积

苹果玉米汤

材料 | 苹果、玉米、鸡腿各 100 克。

调料 | 姜片适量。

做法

- 1 鸡腿去皮，汆一下；苹果、玉米洗净，苹果切成块，玉米切成段。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，然后放入鸡腿、玉米段、苹果块和姜片，大火煮沸，再转小火煲 40 分钟即可。

功效 苹果富含膳食纤维，可以帮助清除体内的垃圾，减少脂肪堆积；玉米含丰富的钙、卵磷脂、亚油酸、维生素 E 等营养成分，能降低血清总胆固醇，

预防脂肪肝。炖汤喝，营养流失较少，排出体内多余垃圾的作用更强，预防脂肪肝的作用更佳。

健康
一点通

4:2呼吸步行法燃烧内脏脂肪

首先行走的前4步呼气，接下来的两步吸气，这就是“4:2呼吸步行法”。按照这一呼吸法，你会发现内脏脂肪比皮下脂肪更容易减掉，因为在步行结束后相当长的时间内，氧气消耗量仍在持续增加。具体操作方法是：行走，前4步呼气，后两步吸气，保持并习惯这个节奏；步行时，肩背要放松，肩膀和背部保持放松，伸直背部肌肉；进行呼吸法时，步幅要比平时大一些。



慢性胃炎

国外有研究证明，如果每口食物都能做到反复咀嚼，坚持几十年，一个人的健康状况就会明显好于同龄人。所以，慢性胃炎患者吃饭时可缓慢少量喝汤，以胃部舒适为原则。然而，饭前喝汤会冲淡胃液，影响消化，故有萎缩性胃炎、胃酸偏少者不宜饭前喝汤。

玉竹山药鸽肉汤

材料 | 玉竹 15 克，山药 100 克，净鸽子 1 只。

调料 | 葱段、姜片各 10 克，盐 4 克，鸡精 2 克，料酒 5 克，胡椒粉 1 克。

做法

- 1 将鸽子洗净切块，入沸水中加料酒汆烫片刻取出；将山药去皮，切滚刀块，用沸水焯烫；玉竹用开水泡软备用。

- 2 砂锅中倒入适量沸水，放入山药块、鸽子块、玉竹、葱段、姜片，大火烧沸，去掉浮沫，煮四五分钟后加盖转小火炖 20 分钟，开盖后加盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

功效 山药有平补脾胃的功效，鸽肉和玉竹均有养胃阴、清胃热的作用。三者搭配，适用于慢性萎缩性胃炎的补养。



健康
一点通

细嚼慢咽预防慢性胃炎

细嚼慢咽可以减轻食物对胃的负担，预防慢性胃炎。根据《中国居民膳食指南》，每口饭菜最好咀嚼 25~50 次。此外，咀嚼时两边牙齿都用上力，两边嚼的次数最好均等。对于胃肠功能较弱的患者，尤其强调细嚼慢咽的重要性，尤其是进食煎饼等食物时，不进行充分咀嚼，而囫囵吞枣般咽下去，很容易伤及胃黏膜，加重胃的负担，久而久之就会导致慢性胃炎。

温中
养胃

鲫鱼萝卜汤

材料 | 净鲫鱼1条（约300克），白萝卜丝、胡萝卜丝各200克。

调料 | 料酒、葱段、姜片各5克，盐3克，植物油少许。

做法

- 1 鲫鱼洗净，控水。
- 2 锅置火上，倒入植物油，烧至八成热时，放入鲫鱼稍煎，放入白萝卜丝、胡萝卜丝、葱段、姜片，加入适量清水、料酒，大火煮沸，待汤白时，改小火慢炖至鱼熟，加盐调味即可。

功效 可用于辅助治疗食欲不振、消化不良、恶心呕吐等症状。



预防慢性
胃炎

羊肉苹果汤

材料 | 羊肉120克，苹果150克，豌豆80克。

调料 | 姜片、香菜各5克，盐适量。

做法

- 1 羊肉洗净，切块；苹果洗净，切块。
- 2 将羊肉、豌豆、姜片放入锅内，加适量水大火煮沸，再放入苹果块，小火炖煮至熟，放盐、香菜调味即可。

功效 羊肉可温补气血，苹果可健脾益胃，豌豆益脾和胃，此汤可预防慢性胃炎。



补胃
养胃



莲子猪肚汤

材料 | 猪肚 150 克、去心莲子 50 克。

调料 | 植物油 3 克，葱段、姜片、盐、料酒、味精、白糖各适量。

做法

- 1 猪肚洗净，切片；去心莲子洗净，放入水中泡软。
- 2 锅内倒植物油烧热，下葱段、姜片炒香，加入适量热水，下莲子煮 30 分钟。
- 3 然后下猪肚，用盐、味精、白糖、料酒调好口味，煮至再次开锅即可。

功效 温胃健脾，益气补虚，适用于慢性萎缩性胃炎胃气虚弱型，还可改善脾胃虚弱所致的食欲不振、消化不良、饮食偏冷及胃痛等症。

健康
一点通

发酵的面食养胃

经过发酵的馒头、面包、发面饼等面食有利于消化吸收，这是因为酵母中的酶能促进营养物质的分解。因此，消化功能较弱的老年人及一些胃病患者，更适合吃这类食物。



慢性前列腺炎

慢性前列腺炎的病机多与肾虚兼湿热有关。肾虚是本，湿热是标，治当以补肾虚、清湿热为原则。所以慢性前列腺炎患者可多用冬瓜、海带、薏米、土茯苓等炖汤祛湿，用栗子、乌鸡等炖汤补肾。另外，番茄能减轻前列腺炎的症状，也很适合煲汤。

栗子炖乌鸡

材料 | 净乌鸡 500 克，栗子 100 克。

调料 | 葱花、姜片各 10 克，香油 4 克，盐适量。

做法

- 1 净乌鸡洗净，剁块，入沸水中氽透，捞出；栗子洗净，去壳，取出栗子仁。
- 2 砂锅内放入乌鸡块、栗子仁，加温水（以没过鸡块和栗子仁为宜）置火上，加葱花、姜片大火煮沸，转小火煮 45 分钟，用盐和香油调味即可。

功效 此汤具有补肾健脾的功效，可以辅助治疗慢性前列腺炎。



热水泡脚养肾脏

中医认为，慢性前列腺炎患者尤其需要养好肾，经常泡脚可以刺激脚部的涌泉、太溪、照海、然谷等强肾穴位，从而起到补肾益精，调整脏腑的作用。热水泡脚的具体方法如下：先取适量温水置于脚盆中，水温以脚部感觉舒服为宜。开始时水可刚过脚面，将双脚在盆中浸泡 5~10 分钟后，用手或毛巾反复揉搓足背、足趾、足心，可重点刺激涌泉穴等穴位以强化效果。为保持水温，须边洗脚边加热水，水可加到足踝以上。洗完后，不要晾干，应用干毛巾反复擦干为止。

补益
脾肾



利尿
排毒



冬瓜海带汤

材料 | 冬瓜 150 克，海带 50 克。

调料 | 盐 2 克，葱段适量。

做法

- 1 将冬瓜洗净，去皮、去瓢，切块；海带泡软洗净，切丝，备用。
- 2 锅置火上，倒适量清水，放入冬瓜块、海带丝煮沸，出锅前撒上葱段，放少许盐调味即可。

功效 冬瓜清热利尿而不伤阴，是前列腺囊肿、慢性前列腺炎、前列腺肥大患者的常用佳品；海带可以利尿排毒，保护前列腺健康。

利尿，保持
前列腺管
畅通



莲子薏米甜汤

材料 | 莲子、薏米各 50 克，银耳 5 克。

调料 | 冰糖适量。

做法

- 1 莲子去心，浸泡半小时，洗净，捞出沥水；银耳放入清水中泡发，洗净，去蒂，撕成小朵，捞出沥水；薏米洗净，浸泡 3 小时，捞出沥水。
- 2 锅置火上，倒入适量清水，放入莲子、薏米、银耳，大火煮沸后改小火煮 1 小时，加入冰糖，小火煮至化开，搅匀即可。

功效 薏米除痹胜湿、清热排脓；莲子健脾固肾；银耳滋阴补肾、强精补气。本汤材料均有健脾化湿、益肾强精的作用，正对慢性前列腺炎的病机。